دليل

المراهقين

القول الفصل في وقت كثرت فيه التحديات

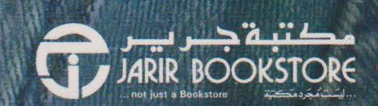
أهم ٦ قرارات يتخذها المراهق

شون كوفي

صاحب الكتاب الأكثر مبيعاً

العادات السبع للمراهقين الأكثر فعالية





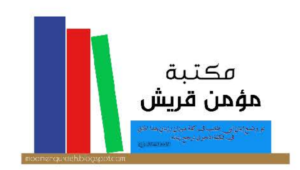

أهم ٦ قرارات
يتخذها المراهق

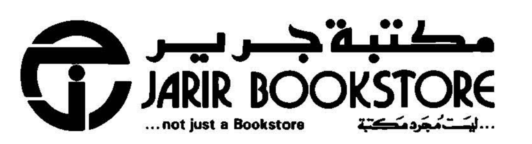


دليل المراهقين

"شون كوفى"







للتعرف على فروعنا في
المملكة العربية السعودية - قطر - الكويت - الإمارات العربية المتحدة
نرجو زيارة موقعنا على الإنترنت **www.jarirbookstore.com**
للمزيد من المعلومات الرجاء مراسلتنا على:
jbpublications@jarirbookstore.com

تحديد مسئولية / إخلاء مسئولية من اي ضمان

هذه ترجمة عربية لطبعة اللغة الإنجليزية. لقد بذلنا قصارى جهدنا في ترجمة هذا الكتاب، ولكن بسبب القيود المتأصلة في طبيعة الترجمة، والناتجة عن تعقيدات اللغة وإحتمال وجود عدد من الترجمات والتفسيرات المختلفة لكلمات وعبارات معيّنة، فإننا نعلن بكل وضوح أننا لا نتحمل أي مسئولية ونخلي مسئوليتنا بخاصة عن أي ضمانات ضمنية متعلقة بملاءمة الكتاب لأغراض شرائه العادية أو ملاءمته لغرض معين. كما أننا لن نتحمل أي مسئولية عن أي خسائر في الأرباح أو أي خسائر تجارية أخرى، بما في ذلك على سبيل المثال لا الحصر، الخسائر العرضية، أو المترتبة، أو غيرها من الخسائر.

الطبعة الأولى ٢٠١٠

حقوق الترجمة العربية والنشر والتوزيع محفوظة لمكتبة جرير

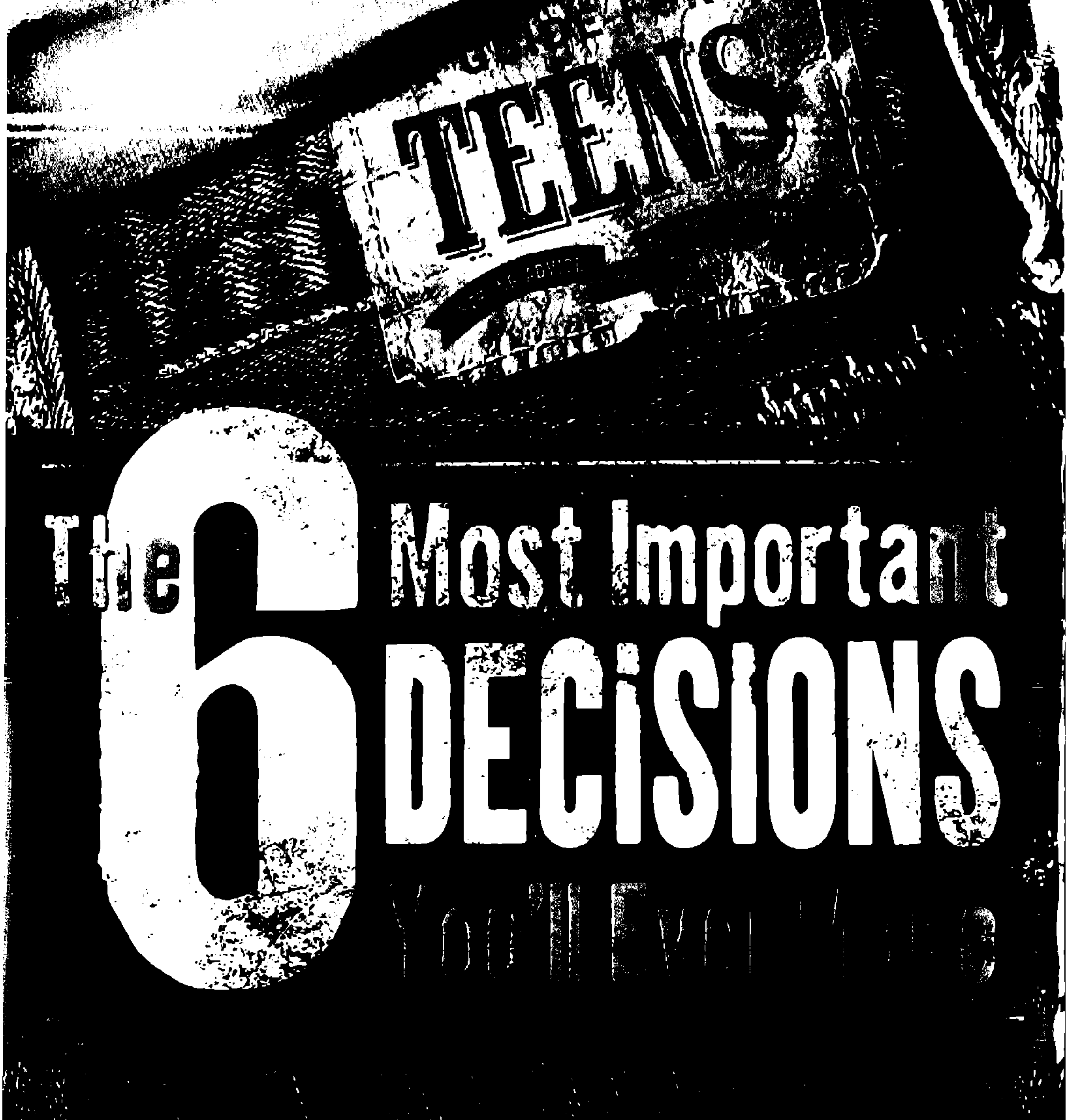
Copyright © 2006 FranklinCovey Company
Franklin Covey and the FC logo and trademarks are trademarks of Franklin Covey Co., and their use is by permission.

"The Paradoical Commandments" are reprinted by permission of the author.
Copyright © 1968 by Kent M. Keith, renewed 2001.

ARABIC language edition published by JARIR BOOKSTORE.
Copyright © 2010. All rights reserved.
No part of this book may be reproduced or transmitted in any form or by any means, including electronic, mechanical, photocopying, recording, scanning, or otherwise.

Scanning, uploading and distribution of this book via the Internet or via any other means is illegal. Please do not participate in or encourage piracy of copyrighted materials. Your support of the authors and publishers rights is appreciated

المملكة العربية السعودية ص.ب. ٣١٩٦ الرياض ١١٤٧١ - تليفون ٤٦٢٦٠٠٠ ١ ٩٦٦+ - فاكس ٤٦٥٦٣٦٣ ١ ٩٦٦+



SEAN COVEY

The bestselling author of
The 7 Habits of Highly Effective Teens

ما يقوله المراهقون وغيرهم عن كتاب



"لقد فعلها شون مرة أخرى. وأتنبأ أنه سيكون علامة فارقة للمراهقين والبالغين وسيعاودون قراءته والانتفاع بما فيه وتبادله فيما بينهم. وبذلك يكون بمقدور الجميع اتخاذ قرارات ذكية".

ـ "مارك فيكتور هانسين"، المؤلف المشارك لسلسلة "*شوربة دجاج من أجل الروح*" الأكثر مبيعا على قوائم جريدة *نيويورك تايمز*؛ وهو أيضا مؤلف مشارك لكتابي: *Cracking the Millionaire Code* and *The One Minute Millionaire*

"لعبة الحياة مليئة بالخيارات؛ ولاسيما في سنوات المراهقة. سيقدم لك هذا الكتاب خطوطا إرشادية لمساعدتك على استغلال سنوات مراهقتك كي تصنع منها شيئا عظيما!".

ـ "ستيف يونج"، الظهير الربعي السابق بفريق سان فرانسيسكو فورتي ناينرز والذي انضم إلى قائمة المشاهير (49ers)، وصاحب مؤسسة فوريفر يانج

"توجهت مباشرة إلى الفصل الذي يتناول العلاقات العاطفية، بالطبع. وقد غير هذا الفصل تفكيري تماما فيما يتعلق بمسألة العلاقات واختيار شريك الحياة - وأنا أعني ما أقول، لقد تغير رأيي بمقدار ١٨٠ درجة! شكرا لك، شون كوفي".

ـ "داني ماكفادين"، ١٦ عاما، دابلن، أيرلندا

"يقدم "شون كوفي" في كتابه معلومات هامة تنير بصيرة المراهقين إلى تحديات واقع الحياة والخيارات التي تصنع فارقا كبيرا في حياتهم".

ـ "جون جراي"، الحاصل على درجة الدكتوراه، والمؤلف المشارك لكتاب *الرجال من المريخ والنساء من الزهرة* الأكثر مبيعاً على مستوى العالم

"في هذا الكتاب الممتع الذي يجذب القارئ إليه، حقق "شون كوفي" إنجازين عظيمين؛ فقد ألم في كتابه بعالم الغموض الذي يواجه المراهقين وأوضح لهم التحديات الكبرى التي تواجههم وعرضها بالترتيب. كما أن أسلوبه الفكاهي الذي يجذبك إليه يستحوذ على انتباهك ولن يجعلك تترك الكتاب من يديك!".

ـ "جون تي. تشيربان"، الحاصل على شهادة الدكتوراه في الفلسفة، كلية طب هارفارد، وصاحب كتاب *True Coming of Age*

"أخيرا، خرج علينا الكتاب الذي يمد شبابنا بالأدوات التي يحتاجونها كي يتخذوا القرارات الصائبة! وتكمن عبقرية "شون" في قدرته على الوصول إلى قلوب ونفوس وعقول المراهقين. وأنا بوصفي أمًا ومعلمة، لدي شعور قوي أنه ينبغي مطالبة المراهقين بقراءة هذا الكتاب. وقد وصف مراهقيَ الاثنان هذا الكتاب بكلمة واحدة، (رائع)".

ـ "موريال توماس سامرز"، مديرة مدرسة، إيه. بي. كومز ليدرشيب الابتدائية، مدرسة نشونال بلو ريبونز المتميزة، مدرسة ناشونال سكول أوف كاركاتر ٢٠٠٤

"تعتمد الكيفية التي نعيش بها حياتنا على القيم التى نختار اتباعها. سيساعد هذا الكتاب المراهقين على انتقاء القيم التي يتبعونها كى يتخذوا القرارات التى تخلق لهم غدا أفضل".

ـ "إيه. سى. جرين"، صاحب مؤسسة إيه. سى. جرين يوث، واللاعب السابق بفريق لوس أنجليس لاكر، والحاصل على لقب "الرجل الحديدى" من الاتحاد القومى لكرة السلة

"ياله من كتاب رائع! فإشراك المراهقين في كتابة أجزاء من الكتاب مجهود يحمد عليه المؤلف. لقد قرأت الكتاب ولسان حالى يقول، رائع! فهؤلاء أناس يمكنني أن أتعاطف معهم، إنهم مراهقون مثلى يعانون من المشكلات نفسها. فلست الوحيد فى هذا الشأن".

ـ "كريستي مارشيسى"، ١٥ عاما، كوينزلاند، أستراليا

"فى عالم يجد فيه المراهقون أنفسهم فى خضم سيل من المعلومات المتضاربة حول الحب والمخدرات وصورة الذات، فإن قدرة "شون كوفى" على إيصال حقيقة الأمر معجزة نادرة الحدوث. أنصح المراهقين بشدة بقراءة هذا الكتاب".

ـ "ريتشارد بول إيفانز"، مؤلف كتاب *Christmas Box* الأكثر مبيعاً على قوائم جريدة *نيويورك تايمز*

"يعزز هذا الكتاب من أهمية التواصل مع الأسرة والعلاقات الصحية من خلال تشجيع المراهقين على أن يكونوا استباقيين في هذه المناحى الستة من حياتهم. إن رسالة الاختيار هذه وما يترتب عليه ينبغى أن تصل إلى مسامع أطفالنا وجيراننا ومجتمعاتنا مرات ومرات".

ـ "مايك كرابو"، عضو بمجلس الشيوخ الأمريكى

"لو لم يطمح المراهقون إلى تحقيق شيء في حياتهم، فسينتهى بهم الحال إلى عدم تحقيق أى شيء. وهذا الكتاب يمد المراهقين بالقوة كى يكونوا أنفسهم ويسيروا على الدرب".

ـ د. "دانيال بينكيت"، الحائز على جائزة *The Apprentice* من شبكة NBC والمدير التنفيذي لمؤسسة (بى سى تى بارتنرز)

"لقد ساعدنى هذا الكتاب على إدراك أننى أمتلك القوة كى أقرر لنفسى الإنسان الذى أريد أن أكونه والمهنة التى أود أن أمتهنها بالمستقبل".

ـ "الكسندر إيان كينى"، ١٦ عاما، كوبنهاجن، الدانمارك

"لقد قام شون كوفى بعمل رائع بفهمه للحاجات المعقدة والديناميكية لشباب اليوم. وشون هو أحد الكبار فى مجال الكتابة للمراهقين. وكان من دواعي سرورى أن أعرف شون وأقف بجانبه فى

هذا العمل العظيم".

- "ستيدمان جراهام"، صاحب كتاب *Teens Can Make It Happen* وصاحب مؤسسة (إيه إيه دى) للتعليم والصحة والرياضة

"إن كانت قرارات الغد تعكس الخيارات التي ننتقيها اليوم، فأعتقد أنه لا توجد طريقة للبدء أفضل من كتاب شون كوفى، *أهم ستة قرارات يتخذها المراهق*. إنه رسالة قوية ستغير حياة المراهقين. وبمساعدة شون كوفى، أدرك الآن أنه بإمكانى تحقيق مستقبل باهر إن بدأت اليوم".

- "كارلى هاينى"، الحاصل على الميدالية البرونزية في سباق سباحة الصدر لمسافة ١٠٠ متر، بدورة الألعاب الأوليمبية، أثينا، اليونان، ٢٠٠٤

"عرفنا شون كوفى أول ما عرفناه على أنه ابن "ستيفن" وعلى أنه ظهير ربعى لا يشق له غبار. ومثلما كانت تمريراته ممتازة، فقد أثبت أنه أفضل كثيرا في الوصول إلى قلوب المراهقين. والمسرحيات المتميزة التى يوصى بمشاهدتها في هذا الكتاب تجعل من سنوات المراهقة وقتا يربح فيه المراهق الكثير".

- "ليندا و ريتشارد آير"، مؤلفان تصدرا استطلاع *نيويورك تايمز* للكتب الأكثر مبيعا، ومؤسسا الموقع الإلكترونى: valuesparenting.com

" يفهم شون كوفى بشكل حقيقي التحديات التي تواجه المراهقين واحتياجاتهم. وقد ظهر هذا الفهم في كتابه الأول *العادات السبع للمراهقين الأكثر فعالية*، ويظهره مرة أخرى في هذا الكتاب الجديد الرائع. فياله من دليل ومورد قيمين لشبابنا! أتمنى أن يقرأه كل مراهق فى العالم".

- "هال إيربان"، الحاصل على درجة الدكتوراه في التربية وعلم النفس، وصاحب كتاب *Lifes Greatest Lessons*

"يحوي هذا الكتاب العديد من القصص المحفزة والإستراتيجيات الفعالة لمساعدة المراهقين على إيجاد الإجابات قبل أن يضطروا إلى اتخاذ القرارات التى ستؤثر على كل جوانب حياتهم المستقبلية. ينبغى عليك أن تقرأ هذا الكتاب إن كنت تنشد النجاح!".

- "برينت سينجلتون"، ١٨ عاما، الفائز بجائزة حكومة الولايات المتحدة القومية فى التميز فى المحافظة على نقاء الهواء لعام ٢٠٠٥ والجائزة القومية (بريزيدنتس انفايرومنتال يوث)

"من النادر أن تجد كتابا إبداعيا وملهما دون أن ينظر مؤلفه إلى القارئ نظرة دونية. لقد وضع شون كوفى دليلا حواريا للمراهقين فى كافة أرجاء العالم في ظل مواجهتهم لتحديات توضع أمامهم فى عالم اليوم. والأكثر أهمية، أن هذا العمل الممتاز يقدم خارطة طريق محددة المعالم لعالم الغد".

- "دوجلاس سبوتيد إيجل"، فنان ومنتج ومؤلف حائز على جائزتى جرامى وإيمى الدوليتين

"إنه لكتاب ممتع للغاية ومباشر في حديثه إلى المراهق مما يساعد المراهقين على فهم الخيارات الصائبة التى سينتقونها وسبب ذلك فى المناحى الحساسة من حياتهم. فهو كتاب يجب

على المراهقين قراءته وكذلك أى شخص يعنى لأمرهم".

- "روجر و ريبيكا ميريل، والدا سبعة أطفال، ومؤلفا: *First Things First* and *Life Matters*

"لقد خرج علينا هذا الكتاب فى أحسن توقيت. فلدىَّ ابن فى الخامسة عشرة من عمره، ويقدم لنا شون كوفى نصحه بخبرة صديق يعنى لأمرك. فأى مراهق يستمع إلى كلمات شون، سيجد نفسه ملهما كى يكون أفضل ويقوم بأشياء أفضل في حياته".

— "آنسون دورانس"، مدربة كرة قدم لفريق جامعة نورث كارولينا للسيدات والحائزة على البطولة الوطنية للجامعات لثمانى عشرة مرة

"تعجبنى الطريقة التي يتعامل بها هذا الكتاب مع الموضوعات التى تهمنى أنا وأصدقائى".

- "دانيال إيرياس"، ١٥ عاما، كوستاريكا

"ثمة مئة سبب وجيه يجعلك تقرأ هذا الكتاب - القصص الرائعة والاقتباسات الملهمة والكم الضخم من النصائح حول كيفية اتخاذ الطريق القويم في كل شيء تفعله - ولكن لعل الفصل الذي ستقرؤه أولاً - العلاقات العاطفية - هو الفصل الذى ستتذكره أكثر من غيره. فـ "كوفى" يبدى لنا كيفية اتخاذ القرارات التي ستحافظ على صحتنا ومشاعرنا وسعادتنا".

— "توماس ليكونا"، الحاصل على درجة الدكتوراه، وعالم نفس وأستاذ للتربية بجامعة نيويورك بمقاطعة كورتلاند

"هذا الكتاب استثمار لمستقبل العالم، وهو ضرورى لنجاح ابنك المراهق. أحب هذا الكتاب!".

- "جولي مورجينستيرن"، صاحبة كتاب *Organizing from the Inside Out for Teens*

"يزيد كتاب شون عن كونه كتاباً تمهيدياً للنجاح ويجتاز أى كتاب آخر قرأته من قبل، فهو يستهدف المراهقين. ولكونه يحوى ثروة كبيرة من الحقائق العملية التى تنفع فى كل وقت وزمان، فسيساعدك على غرس الدافعية فى نفس أى شخص وتوجيهه، سواء كان صغيرا أم كبيرا، كى يتولى مسئولية مستقبله عن طريق فهم قوة نجاح اليوم".

- "بوب جودوين"، رئيس مجلس إدارة مؤسسة بوينتس أوف لايت والمدير التنفيذى لها

"إنه لكتاب رائع! فلم أر من قبل أيًا من الأطفال الذين أعمل معهم متحمسين لقراءة كتاب مثلما هم متحمسون لقراءة هذا الكتاب - ولاسيما الأطفال قليلى القراءة. ومما لا شك فيه أن المادة التى يعرضها شون تنفذ إلى قلوب المراهقين ولها تأثير إيجابى على حياتهم".

- "لويسون لاسالا"، مدرب الشباب بمركز آنكر التعليمى للشباب ومعلم بمدرسة روكبروك بارك، دبلن، أيرلندا

"من خلال القصص الملهمة والمؤثرة لقصص واقعية، يأتى هذا الكتاب مليئاً بالحكمة والتوجيه للمراهقين الذين يواجهون الكثير من القرارات والتحديات فى حياتهم. ولأنه مكتوب بشكل فكاهى، فإنه يصل بسهولة إلى نفس القارئ، فهو دليل شامل للمراهقين المحظوظين الذين يقرأونه".

— "تشيري جيه. ماينرز"، حاصلة على درجة الماجستير فى التربية، وصاحبة سلسلة كتب الأطفال للتعلم: *Get Along*

"أيها الآباء، حضوا أولادكم المراهقين على قراءة هذا الكتاب! ألحوا عليهم أو ادفعوا لهم مقابلاً

مادياً أو قوموا بأى شىء تضطرون إليه مقابل قراءته. فهو يحمل رسالة بسيطة وبعيدة التأثير تؤثر على عالم اليوم والغد".

ـ د/ "هنري كلاود"، الحاصل على رسالة الدكتوراه في علم النفس الإكلينيكى، والمقدم المشارك للبرنامج الإذاعى: *New Life Live*؛ والمؤلف لسلسلة الكتب التى بيع منها مليون نسخة *Boundaries*

"إنها المرة الأولى لى التى يتاح لى فيها أن أقرأ كتاباً يتحدث عن أكثر الأمور التى تهمنا وتركز على مشاعرنا".

ـ "إميليو ألفونسو"، ١٧ عاما، نيكاراجوا

"إنه لكتاب إرشادى عظيم للمراهقين والمراهقات حول رحلتهم للوصول إلى مستقبل مبهر. فالرسائل البسيطة والقوية من غيرهم من المراهقين تضىء صفحات الكتاب، وهى رسائل مصحوبة بنصائح واقعية من الحياة تجعل من هذا الكتاب رفيقا لا غنى عنه فى هذه الرحلة".

ـ "فرانسيس هاسيلباين"، رئيس مجلس إدارة، ومدير معهد ليدر انستيتيوت

"هذا الكتاب لا يرشدك فحسب وإنما يجعلك تفهم المعنى الحقيقى لحياة المراهقين. فبعدما انتهيت من قراءته، لم أعد كما كنت قبل قراءته أبدا. فهذا الكتاب لم يغير من أفكارى فحسب، وإنما جعلنى أفهم سبب حدوث أمور معينة لى وكيفية التغلب عليها".

ـ "إم. مانداخ"، ١٩ عام، منغوليا

"ينتقى شون كوفى القرارات التى يتخذها المراهقون فى كافة أنحاء العالم ويطبقها عليهم بشكل فردى. وبينما يكتشف المراهقون الأفكار المحفزة للتفكير والكم الكبير من النصائح الواردة بهذا الكتاب، فأنا متأكد من أن أكثر الاكتشافات أهمية سيكون داخل أنفسهم".

ـ "جون إم. هانتسمان"، حاكم ولاية يوتا

"أى نجاح أحرزته في حياتى يعزى إلى الخطوط الإرشادية نفسها التى يعرضها شون كوفى فى هذا الكتاب. فقد أحطت نفسى بأشخاص مستقيمين؛ أشخاص أود أن أكون مثلهم بحق؛ أناس يؤمنون بى؛ وليس أناسًا من قائلى (لا يمكن). وبالنسبة للمراهقين الذين، بصراحة وبشكل مباشر، لا يجدون نظام دعم حقيقى من حولهم، لا أطلب منهم سوى أن يستمعوا إلى ما يقوله شون".

ـ "إيريك فاينماير"، متسلق ضرير لجبل إفرست

"ما الحياة إلا سلسلة من القرارات، وتعلم اتخاذ القرار الصائب هو جوهر الحياة. بين أيديكم كتاب مكتوب بدقة متناهية ينبغى على كل مراهق أن يقرأه كى يكتسب القدرة على أن يجعل حياته تستحق الفخر ومحاكاة الآخرين لها".

ـ "أرون غاندى"، مدير معهد (إم. كيه. غاندى لمكافحة العنف)

"شعرت كما لو أن هذا الكتاب كتب خصيصا من أجلى. لقد مس هذا الكتاب مشاعرى، ووسع من نطاق تطلعاتى وأرشدنى إلى الطريق السليم".

ـ "شيريلين ويليامز"، ١٧ عاما، ديربان، جنوب أفريقيا

"أثناء خوضى أنا وابنتى "جينى" (ومؤلفتى المشاركة) علاقة الأب والابنة، كانت تشير إلى

حديثي معها عن الحياة بـ "المحاضرات". أما في هذا الكتاب، فقد جمع شون كوفي "محاضرات" الحياة هذه كلها وجعلها باعثة على المرح وسهلة القراءة والأكثر أهمية، أنها مألوفة إلى أذن المراهق".

- "بيل جود"، المؤلف المشارك لكتاب: *A Very Good Guide to Raising a Daughter*

"هذا الكتاب يجذب القارئ، فهو مناسب للمراهقين الذين يحاولون اتخاذ القرارات الصائبة. وأنصح الآباء، بأن يحصلوا على نسختين منه ... فسترغبون في واحدة لكم، أيضا! لقد استطاع كوفي جذب قارئ آخر".

– "جون هارينجتون"، مدرب الهوكي لفريق جامعة سانت جون وعضو في فريق الولايات المتحدة الحاصل على الميدالية الأوليمبية الذهبية لعام ١٩٨٠

"إن كانت قرارات اليوم تعكس الاختيارات التي ننتقيها اليوم، فأعتقد أنه لا يوجد سبيل يبدأ به شبابنا حياتهم أفضل من هذا الكتاب. فرسالته تقدم خططا لحياة ناجحة، ويقدم للمراهقين كافة الأدوات التي يحتاجونها لبناء شخصيات تتناسب مع مثل هذه الحياة".

– "باولو كريتلي"، مؤلف الكتاب البرازيلي الأكثر مبيعا *Figura de Transição* وخطيب برازيلي مرموق في مجال القيادة

"يقدم كتاب شون كوفي خارطة طريق واضحة المعالم لحياة ناجحة ومشبعة يهتم المرء فيها بذاته الحقيقية وليس مظهره الخارجي أو ما يمتلكه. فهذا الكتاب صديق للقارئ وممتع وقوي في الوقت ذاته. أجبر نفسك على قراءته!"

– "نورم دين"، المدير الإقليمي المساعد، إقليم ويسترن ميتروبوليتان، وزارة التعليم والتدريب، فيكتوريا، أستراليا

"يتناول هذا الكتاب الأمور التي تهم المراهق مباشرة مثل تحمل المراهق لمسئولية حياته. ولكم أتمنى إن كنت قد تعلمت تطبيق هذه المبادئ عندما كنت مراهقا. وليس لدى أدنى شك في أن هذا الكتاب سيحقق نجاحا كبيرا معي ومع طلابي".

- د. "هيلين إفثيميديث-كايث"، منسقة مهارات الحياة، جامعة ليمبوبو، (حرم تيرفلوب)، جنوب أفريقيا

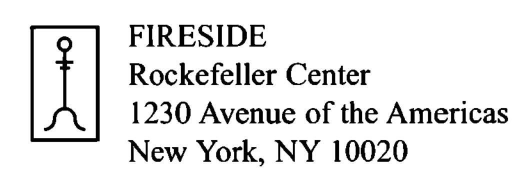
"شكرا لهذا الكتاب، لقد تغلبت على أزمة الهوية، فقد اعتدت أن أفكر أنني مثل أي شخص آخر. والآن، أعرف أنني فريد لا يوجد مثلي".

- "بطريق"، عامان، القارة القطبية الجنوبية



دليل المراهقين

"شون كوفى"


FIRESIDE
Rockefeller Center
1230 Avenue of the Americas
New York, NY 10020

Copyright © 2006 by FranklinCovey, Co.
All rights reserved, including the right of reproduction
in whole or in part in any form.

FIRESIDE and colophon are registered trademarks
of Simon & Schuster, Inc.

"The Paradoxical Commandments" are reprinted by permission
of the author. Copyright © 1968 by Kent M. Keith, renewed 2001

For information regarding special discounts for bulk purchases,
please contact Simon & Schuster Special Sales at
16798-456-800- or business@simonandschuster.com.

Designed by The FaQtory www.TheFaQtory.ca
Illustrated by The FaQtory and Mark Pett www.MarkPett.com

Manufactured in the United States of America

10 9 8 7 6 5 4 3 2 1

ISBN-13: 9781-6504-7432-0-
ISBN-10 01-6504-7432-

القصص الواردة فى هذا الكتاب مبنية على مقابلات أو رسائل أو مواد منشورة سابقاً. فى
بعض الحالات تم تغيير الأسماء وبعض التفاصيل الأخرى.

إلى كل المراهقين

الذين يجاهدون لاختيار الطريق الصائب

و

إلى ابنى، "مايكل شين"

الذى أظهر شجاعة كبيرة في اللحظات العصيبة

"هناك طريقان متشعبان فى الغابة،

فاخترت الطريق الذى لم يسر فيه أحد من قبل،

وهذا هو ما صنع كل الاختلافات"

ــــ روبرت فروست



المحتويات

أهم ٦ قرارات ١
الاختيار لك

الدورة المكثفة للعـــادات السبع ١٥
إما أن تصنعك أو تحطمك

القرار ١: المدرسة ٣٣
أعانى الكثير من الضغوط!

الاستمرار بالمدرسة والمثابرة عليها ٣٧

ضع فى الفراغات التالية أول كلمة تخطر على ذهنك ٤٣

من المدرسة الثانوية إلى الجامعة ٦٥

أنت سيد قرارك ٧٢

القرار ٢: الأصدقاء ٨٩
رغم كونهم مصدراً للمتعة ... إلا أن الأمر قد ينقلب إلى الضد

تجاوز ما تجلبه عليك صداقاتك يومياً ٩٣

كيف تكون صداقات وتكون أنت صديقاً صالحاً؟ ١٠٤

ضغوط الأقران ١١٣

القرار ٣: الوالدن ١٢٥
ياله من أمر محرج!

رصيد الثقة ١٣٠

أنتما تسببان لى ضيقاً ١٣٦

تضييق الفجوة بينك وبين والديك ١٤٦

حينما ينبغى عليك امتداح والديك ١٦٢

القرار ٤: العلاقات العاطفية ١٦٩
هل يجب أن نتطرق إلى هذا الموضوع؟

المواعدة بذكاء وعفة ١٧٣
المزاعم الأربعة الكبرى حول العلاقة الحميمة ١٩٥
الحب ينتظر ٢١٢

القرار ٥: الإدمان ٢٢٣
الإقلاع ليس عسيراً... لقد قمت بذلك عشرات المرات

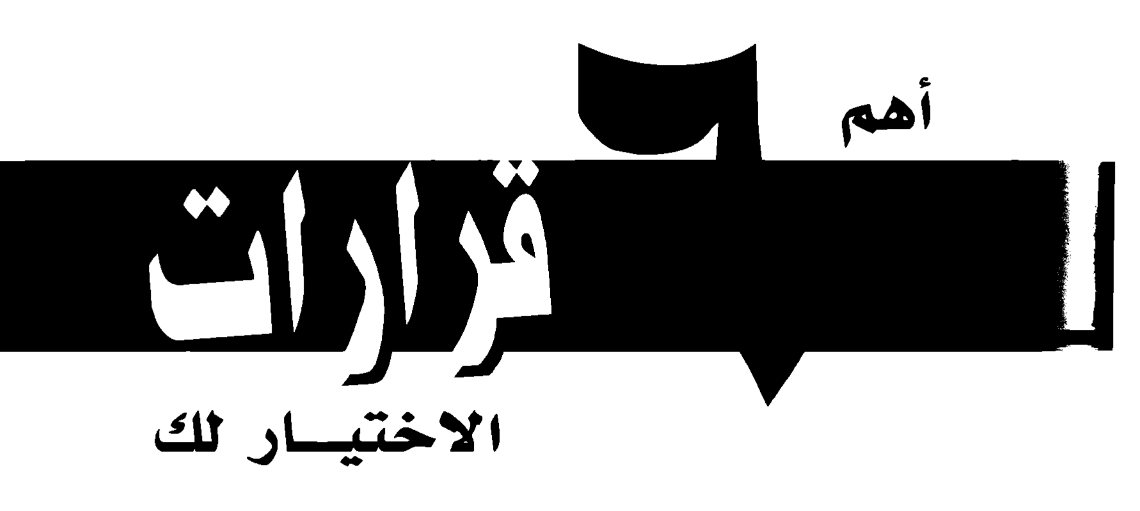
الحقائق الثلاث المفجعة ٢٢٨
الحقيقة، الحقيقة برمتها، ولا شيء سوى الحقيقة ٢٣٥
استئصال المشكلة من جذورها ٢٤٨

القرار ٦: قيمة الذات ٢٦٥
يا ليتني كنت أكثر جمالاً!

مرآة الآخرين ومرآة الحقيقة ٢٦٩
الشخصية والكفاءة ٢٧٤
هزيمة عدوك! ٢٨٩

التزم بالقواعد ٣٠٣
فالأمر يستحق العناء في سبيله!

شكر وتقدير ٣٠٦
قسم الاستشارات ٣٠٨
ثبت المراجع ٣١٠
الفهرس ٣١٢
نبذة عن مؤسسة (فرانكلين كوفي) ٣٢١
أفلام كوفي الكلاسيكية ٣٢٤



ادعنى "شون"

أنا مؤلف هذا الكتاب وأسعد بك قارئًا له، ولا تقلق، فهذا ليس واحداً من الكتب المملة التى اعتدت عليها. فهو مختلف عن غيره؛ لأنه مكتوب للمراهقين ويتناول حياتك ومشكلاتك والأمور التى تقوم بها. وهو يحوى أيضا الكثير من الرسومات الكرتونية الرائعة (اضطررت إلى أن أستعين بخدمات العديد من الرسامين ودفعت لهم مبلغا كبيرًا من المال لأن رسمى سيئ).

يدور هذا الكتاب حول فكرة واحدة سأعرضها عليك مباشرة.

ثمة ستة قرارات مهمة تتخذها خلال سنوات مراهقتك، وهى قرارات تشكل مستقبلك بالسلب أو بالإيجاب؛ لذلك خذ القرارات بحكمة ولا تفسد الأمر.

ومع ذلك، إن حدث وأفسدتَ الأمر، فهذه ليست نهاية العالم. فما عليك سوى العودة إلى السبيل الذى بدأته والشروع فى انتقاء خيارات أكثر ذكاء.

والمراهق اليوم يواجه مشكلات كثيرة عن ذى قبل، فلربما اضطر أسلافك إلى صعود تلٍ وسط الثلوج المتساقطة للذهاب إلى المدرسة، إلا أنك تواجه مجموعة مختلفة من التحديات التى ستخوضها مثل، ضخامة ما تبثه وسائل الإعلام، والمخدرات التى يتعاطاها المراهقون فى تجمعاتهم والمواد الإباحية على شبكة الإنترنت، وجرائم الاغتصاب، والإرهاب، والمنافسة العالمية، والاكتئاب، والضغوط الشديدة التى يسببها الأقران. حقا إنه عالم مختلف كليا!

ومع أننى مازلت أمارس لعبة لصق الصراصير البلاستيكية فأنا لم أعد مراهقا ولكنى أتذكر جيدا ما مررت به من صعاب أو نجاحات فى هذه المرحلة، حيث بدأت معظم مشكلاتى منذ مولدى. فقد قال لى والدى: "عندما وُلدت كانت وجنتاك ممتلئتين لدرجة أن الطبيب اندهش من ذلك". لم يكن والدى يمزح، فكل ما عليك هو أن ترى صورى وأنا حديث الولادة حيث كانت وجنتاى ممتلئتين مثل بالونات المياه. ويمكنك تخيل كَم المضايقات التى تعرضتُ لها.

وفى إحدى المرات، كنتُ أقفز على النطاطة مع أبناء الجيران حيث كنا نمارس اللعبة بالتعاقب وحان دورى. لم تستطع "سوزان" - جارتى - أن تقاوم رغبتها فى أن تقول ما يظنه الجميع، "انظر إلى وجنتى "شون"، إنهما ممتلئتان لدرجة أنهما تهتزان عندما يقفز". حاول دافيد ــ أخى الصغير ــ الدفاع عنى قائلاً، "هذه ليست دهونًا. إنها عضلات"، ولكن محاولته الشجاعة هذه ذهبت فى الاتجاه العكسى، فبعد ذلك أصبح الجميع يطلقون علىَّ، " ذو الوجنتين المكتنزتين بالعضلات".

واستمرت معى المشكلات فى المدرسة الإعدادية.

كرهت الصف السابع وقررت أن أنسى معظم ما مررت به من أحداث. أتذكر أننى كنت لا أزال بوجنتين ممتلئتين وكان هناك ولد فى الصف الثامن يدعى "سكوت" قد داوم على محاولة استدراجى إلى شجار. لا أعلم لماذا اختارنى أنا فلم أقابله من قبل. ربما كان واثقا من قدرته على طرحى أرضا. كان ينتظرنى فى الرواق ومعه اثنان من أصدقائه ويتحدانى للشجار معه كل يوم بعد حصة الجبر، وكنت أقف فى مكانى متحجرًا وأحاول أن أتجنبه.

وذات يوم حاصرنى فى أحد الأركان،

"أنت أيها الولد السمين، لماذا لا تتعارك معى؟".

"لن أفعل ذلك".

فبادرنى بلكمة قوية فى معدتى أصابتنى بألم شديد وألَمَّ بى رعب شديد جعلنى لا أفكر فى الشجار معه لرد اعتبارى، وقد تركنى "سكوت" وحدى بعدما شعرت بالمهانة والهزيمة. (على فكرة، أنا الآن أضخم حجما من "سكوت" ومازلت أبحث عنه. إنها مجرد طرفة!).

عندما التحقتُ بالمدرسة الثانوية وجدت مفاجأة سارة حيث نما وجهى ليحتوى وجنتى ولكن ظهرت مجموعة جديدة من المشكلات. فكان علىَّ اتخاذ الكثير من القرارات المهمة التى لم أكن مستعدا لها. ففى خلال الأسبوع الأول دعيت إلى الانضمام لنادٍ رواده من طلاب السنة النهائية الذين يعاقرون الشراب بكثرة. لم أكن أريد أن أشاركهم ولكنى لم أشأ أن أرفض دعوتهم. بدأت فى تكوين صداقات جديدة. وكانت هناك فتيات لم أقابلهن من قبل. وقد أعجبت إحداهن بى. كانت تجمع بين الجمال والجرأة فكان الأمر ممتعا ومخيفا فى الوقت نفسه. كانت هناك عدة أسئلة تدور داخلى، هل ينبغى علىَّ أن أحب هذه الفتاة؟ مع من ينبغى علىَّ أن أخرج؟ ما الفصول المدرسية التى يجب أن أرتادها؟ هل ينبغى أن أذهب إلى الحفلة؟ كيف يمكن أن أجمع بين المدرسة وممارسة الرياضة والأصدقاء؟

لم أدرك فى ذلك الوقت أن هذه الأمور هى أكثر القرارات أهمية فى حياتى كلها.

ولقد بدأت فكرة هذا الكتاب عندما أجريت استبيانا وأرسلتُه إلى مئات المراهقين فى كل أنحاء البلاد وسألتهم، "ما هى أكبر التحديات التى تواجهك فى حياتك؟". وإليك نموذجًا صغيرًا من إجاباتهم.

الضغوط الواقعة علىّ. فالتحدى الأول لى هو محاولة التنسيق بين كل شىء لأننى محاط بأمور كثيرة أحاول التوفيق بينها.

المدرسة والمراحل التعليمية.
أمى تصرخ فى وجهى.

الشعور بأننى مضطر إلى اتخاذ قرارات صائبة الآن حتى لا أضطر إلى تمضية بقية حياتى مع أخطاء الماضى.

الاستعداد للدراسة الجامعية يمثل لى تحديا. فقد اقترب موعد بدء الدراسة ولم أفكر فى الأمر جيدا بعد. وفى كل مرة أفكر فى هذا الشأن ينتهى الأمر بى مصابًا بالصداع؛ لذا لا أفكر فيه ثانية.

طلاق والدىّ، فهما دائما فى شجار حول من سيحصل على حق الزيارة.

الأحداث التى تقع فى المدرسة الثانوية. مَن سيخرج مع مَن؟ مَن الأكثر شعبية؟ مَن صاحب أفضل شعر؟ مَن الأكثر لياقة وقوة؟ مَن يملك مالاً وفيرا؟ مَن قال ذلك عن فلان؟ أمر سخيف.

يمثل المال تحديا لى. أحتاج إلى مال يكفينى لأعيش.

أجد مسألة الأصدقاء أمراً مثيراً للمشكلات، فقد أصبحوا مصدراً للضيق. لم أعد أنتمى إليهم، فهم يتجاهلوننى ويمضون وقتهم فى تجمعاتهم المغلقة عليهم. أشعر أننى منبوذ. لذا قررت مؤخرا أن أبتعد عنهم فحسب.

أقلق بشأن أمان أسرتى؛ لأننى قد ألقى مصرعى أثناء السير في الطريق. ومعظم الطلاب يتخلفون عن الذهاب للمدرسة لتعاطى المخدرات. أشعر بالخوف على أخى وأختى الصغيرين.

أهتم كثيرا بجسمى ومظهرى، وأحاول المحافظة على وزنى طيلة الوقت.

وقد راجعت بتمعن كل الاستبيانات التى وردت لى. وقد أجريتُ أيضا مقابلات شخصية مع عدد كبير من المراهقين من مناطق عدة خلال ثلاث سنوات. وقد بدت الأمور تتضح أمامى، فمن الإجابات الـ ٩٩٩ المختلفة التى ذكرها المراهقون سادت ستة تحديات على غيرها.

وعندما أمعنت النظر، اكتشفت أنه مع كل تحدٍ يوجد اختيار (أو سلسلة من الاختيارات) ينبغى الوصول إليه. وبعض المراهقين ممن أجريت معهم مقابلات اختاروا خيارات ذكية، بينما أخفق البعض الآخر، ونتيجة لذلك كان البعض سعداء فى حين تخبط الآخرون. وهذه التحديات تنطوى على قرارات تحدد المراحل المقبلة من حياتك وسيكون لها تداعيات ضخمة عليك بالسلب أو بالإيجاب. وأصبح من الواضح أن هذه التحديات يتوقف عليها القرارات الستة الأكثر أهمية والتى ستتخذها كمراهق.

القرارات الستة الأكثر أهمية التى ستشكل حياتك:


التعليم. ماذا ستفعل بشأن تعليمك ؟


الأصدقاء. أى نوع من الأصدقاء ستختار وأى نوع من الأصدقاء ستكون أنت؟


الوالدان. هل ستنتقل وتستقل بعيدا عن والديك؟


العلاقات العاطفية. كيف تختار شريك حياتك؟


الإدمان. ماذا ستفعل حيال السجائر والخمور والمخدرات وغيرها من الأشياء التى يدمنها المراهقون؟


تقدير الذات. هل ستختار أن تقدر نفسك؟

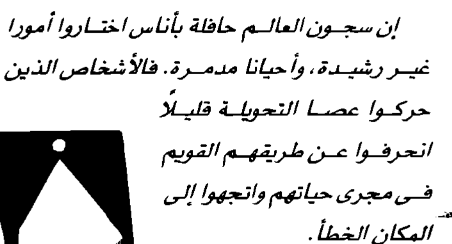
ربما لا تكون قد فكرت كثيرا فى هذه القرارات أو قد تكون غارقا حتى أذنيك فى التفكير فى أحدها أو كلها. ومهما كان موقفك فأنت تحتاج إلى أن تتعلم الكثير حول كل قرار من حيث ظاهره وباطنه ومحاسنه ومساوئه. وبذلك تتخذ قرارات مبنية على معلومات واقعية وأنت ملم بجميع الأمور. فلا ينبغى أن تبدأ المسيرة ثم تتوقف فى منتصف الطريق لتقول: "يا ليتنى درست الأمر بشكل أفضل!".

والكثير من القرارات التى تتخذها فى سن المراهقة تؤثر على حياتك للأبد، ويخبرنا رجل الدين "جوردان بى. هينكلى" فى كتابه *Standing for Something* **قصته عندما كان يافعاً:**

عندما كنت أعمل فى السكة الحديد بمدينة دينفر كنت مسئولا عن الحقائب والطرود المحمولة من وإلى المحطة فى عربة الحقائب.

وذات مرة غضب الركاب البالغ عددهم ثلاثمائة شخصية مرموقة وكانوا محقين فى غضبهم.

فقد اكتشفنا أن القطار سافر من أوكلاند بكاليفورنيا إلى سانت لويس لأن عامل التحويلة حرك قطعة من الصلب يبلغ طولها ثلاث بوصات فحسب عن طريق الخطأ وكانت هذه القطعة عصا التحويلة. وبدلا من أن تكون عربة الحقائب فى نيوأورلينز كانت فى مدينة نيوآرك، التى تبعد بمسافة ١٤٠٠ ميل!



إن سجون العالم حافلة بأناس اختاروا أمورا غير رشيدة، وأحيانا مدمرة. فالأشخاص الذين حركوا عصا التحويلة قليلاً انحرفوا عن طريقهم القويم فى مجرى حياتهم واتجهوا إلى المكان الخطأ.



وكل من هذه القرارات الستة يشبه عصا التحويلة، تلك العصا المصنوعة من الصلب والبالغ طولها ثلاث بوصات سوف تقودنا إما إلى الطريق الصحيح وإما تقذف بنا بعيدا بمئات الأميال.

حكاية مُراهِقَتَيْن

تخيل فتاتين تبلغان من العمر تسعة عشر عاما، وعلى وشك الخروج من مرحلة المراهقة. وفى سن الثالثة عشرة، كانتا تمران بمواقف متشابهة. ولكن فى سن التاسعة عشرة، أخذ طريقهما يفترق بسبب اختلاف خياراتهما.

المقبلة على الجميع: هى تبتسم كثيرا وتذهب إلى الجامعة فى بلدتها ولديها رفيقتا سكن رائعتان دائمتا الشجار. وقد حصلت على منحة لاستكمال دراستها وتعمل مساعدة مدرس غير متفرغة. وهى تخطط للتخرج فى الجامعة بعد عامين بعدما تحصل على الإجازة فى اللغة الإنجليزية وتصبح مدرسة. وهى تأمل أن تقابل شخصا رائعا وتتزوجه يوما ما.

وفى سن الخامسة عشرة جربت تعاطى المخدرات مرة ولكنها أدركت فيما بعد مدى غباء فعلتها. ومنذ ذلك الوقت لم تشرب الكحوليات أو تدخن أو تتعاطى المخدرات. وبذلك لم تقع أسيرة للإدمان. وفى مساء كل يوم جمعة تتصل الفتاة بوالدتها التى تدعوها "أفضل صديقاتها". وعلى الرغم من المشكلات التى تعانى منها إلا أنها واثقة من نفسها ولها هدف تسعى وراءه وتشعر بالرضا عن نفسها.

المنغمسة فى الشهوات: هى رائعة الجمال ولكنها تعانى من عدم تقديرها لذاتها. وعند سؤالها عن هذا أجابت: "لا أعلم فكل ما فى الأمر أننى دوما أرى نفسى بدينة وقبيحة".

بدأت تدخن وهى فى الرابعة عشرة، والآن تدخن علبتى سجائر فى اليوم. وهى تزعم أنها تستطيع الإقلاع عن التدخين يوما ما.

تعمل الفتاة فى متجر خضراوات بدوام كامل لتحصل على أجر هزيل. وعلى الرغم من تخرجها فى المدرسة الثانوية إلا أنها لم تكترث بأمر الدراسة ولم تفكر فى الحصول على تعليم عالٍ.

وعلاقة هذه الفتاة بوالديها ليست بالقوية. وهى قليلة الاتصال بأى من صديقاتها الجيدات من المدرسة الثانوية. وهى لا تعلم ماذا ستفعل فى مستقبلها وكثيرا ما تصاب بالاكتئاب.

فى المثالين السابقين رأينا فتاتين، ولكن اختلف ما آل إليه أمر كل منهما، لماذا؟ السبب هو اختيارات كل منهما. هل بدأتَ فى إدراك أهمية وتأثير اتخاذ قرارات ذكية حول التعليم والأصدقاء والوالدين والصداقات والعلاقات العاطفية والإدمان وتقدير الذات؟

تجربة الـ "عشر سنوات"

قبل المضى قدما فى الكتاب قم بهذه التجربة الصغيرة: ستقوم بتقديم نفسك إلى شخص ما كما كنت منذ عشر سنوات مضت، وأخبره ببعض الأشياء عن نفسك.

فإن كان اسمك "جيريمى" وتبلغ من العمر ١٧ عاما فستقول: "مرحبا، أنا أدعى جيريمى وأبلغ من العمر سبع سنوات وأقطن بـ تورونتو فى كندا. أعيش مع أبوىَّ وأخى الصغير البالغ من العمر أربع سنوات. أنهيت لتوى الصف الأول. لدى سمكة ذهبية سميتها سبوت. أحب التلوين ولعب الكرة. أشعر بالسعادة داخلى".

إذا كنت تقرأ هذا الكتاب وتجلس قرب شخص ما، فقم بهذه التجربة معه. أخبره عن دوره فى التجربة بحيث لا ينزعج من الأمر. قدم نفسك كما كنت منذ عشر سنوات مضت ثم اطلب من هذا الشخص أن يقوم بالمثل. وإذا لم يكن أحد بجوارك أو كنت خجولاً للغاية (ليست هناك مشكلة) فقم بملء الفراغات فى البطاقة التالية:



التاريخ منذ عشر سنوات مضت : ...

اسمى: ...

أبلغ ...... عاما

أسكن فى:

أسكن مع:

أفضل القيام بـ :

أشعر بـ :

والآن اعكس التجربة. قدم نفسك إلى نفس الشخص على ما تود أن تكون عليه بعد مرور عشر سنوات من الآن. أخبره بعملك وبالقليل عنك. تذكر أن هذا ما تود *أن تكون عليه* بعد عشر سنوات من الآن. وبذلك ستقول:

"مرحبا، أدعى جيريمى أبلغ من العمر ٢٧ عاما وأقطن بـ فانكوفر فى كندا. تزوجت لتوى بامرأة رائعة تدعى "جاسمين". منذ سنوات قليلة مضت حصلت على الإجازة فى الموسيقى من جامعة "تورونتو" وأنا الآن أقوم بتدريس البيانو فى مدرسة موسيقى خاصة. أحب أسرتى وأخرج معهم كثيرا. أشعر بالرضا التام عما حققته فى حياتى".

التاريخ بعد عشر سنوات قادمة: ....

اسمى: ....

أبلغ .... عاما

أسكن فى: ....

أسكن مع: ....

أفضل القيام بـ : .....

أشعر بـ : ......

ما قمت به يشبه السفر عبر الزمن، فعندما رجعت عشر سنوات إلى الماضى، ما الذكريات التى لاحت فى ذهنك؟ هل كنت فى حال جيدة أم سيئة؟

وماذا عن المستقبل؟ ماذا رأيت بعد مرور عشر سنوات من الآن؟ ماذا تود أن تفعل ومَن تود أن تكون فى العقد القادم؟



لديك حرية الاختيار

الأمر الجيد هو أنك قادر على اختيار وجهتك في الحياة وما ستئول إليه بعد عشر سنوات، وهذا ما يعرف بـ"حرية التصرف" أو "الإرادة الحرة" وهذا حقك منذ طلقة الميلاد. والأكثر من ذلك أنك تستطيع البدء على الفور، ففى أى وقت بمقدورك اختيار أن تبدأ فى احترام ذاتك أو التوقف عن الخروج مع أصدقاء السوء.

خلاصة القول أنك تختار سعادتك أو شقاءك.

وللحقيقة، فإنه رغم حريتك فى الاختيار إلا أنك لا تختار عواقب اختياراتك؛ فسيكون قد سبق السيف العذل. فأنت تأخذ الأمر برمته وكما تقول الحكمة القديمة : "لكل أمر عواقبه ونتائجه". فالاختيار ونتيجته يسيران معا مثل تعاقب الليل والنهار، فعلى سبيل المثال إن قررت عدم الاجتهاد فى مذاكرتك فى المدرسة ولم تلتحق بالجامعة فسوف تعانى من العواقب الناشئة عن ذلك؛ فسيصعب عليك مجرد إجراء مقابلة شخصية للحصول على وظيفة تدر دخلا مرتفعا.

وكلمة "قرار" مشتقة من الفعل "قرر"، فقولك "نعم" لشىء ما يعنى قولك "لا" لشىء آخر. لذلك يصعب أحيانا اتخاذ القرارات.

وستكون دائما فى أحسن حال عندما تتخذ قرارك مرة واحدة ولا تعود للتفكير فى الأمر ثانية. على سبيل المثال، عندما كنت مراهقا قررت ألا أدخن أو أتناول الكحوليات أو أتعاطى المخدرات (أنا لا أظهر نفسى فى صورة البطل؛ فلقد ارتكبت أخطاء كثيرة فى سن المراهقة كما سأوضح فيما يلى فى الكتاب ولكنى أحسنت التصرف فى هذه الأمور). لذلك تجنبت الحفلات التى يتعاطى فيها المراهقون المخدرات وقررت عدم الخروج مع من يتعاطى المخدرات. لم تؤثر علىّ أبدا ضغوط الأقران لتعاطى المخدرات؛ لأننى اتخذت القرار مرة واحدة ولم أضطر إلى التفكير فى الأمر بعد ذلك.

قد يقول البعض إننى فقدت الكثير من متعة هذه المرحلة. ربما يكون هذا الكلام صحيحًا، ولكن هذا الأمر أبعدنى عن تعاطى المخدرات وارتكاب الحماقات، وتناول الكحوليات ودفع غرامة القيادة تحت تأثير الشراب.

نظرة شاملة سريعة

ثمة طرق مختلفة لقراءة هذا الكتاب. يمكنك أن تقرأه من بدايته إلى نهايته (وهى أفضل طريقة) أو يمكنك تصفح الكتاب وانتقاء الفصول التى تهمك قراءتها. وإن كنت كسولا ولم ترد فعل هذا أو ذاك فانظر فحسب إلى الرسوم الكرتونية. إليك نظرة شاملة سريعة لفصول الكتاب.



التعليم – لقد أعيانى كم الضغوط الواقعة علىّ!

من بين كل التحديات التى تنتظرك ستجد التعليم محتلا المرتبة الأولى. لماذا ؟ السبب يكمن فى الضغوط الناجمة عن هذا الأمر. وكما ذكر أحد المراهقين: "المدرسة.....يا لها من شىء مقزز! الآباء يضغطون على أبنائهم ويشعرون أن المدرسة هى أهم شىء فى الوجود وهذا يلقى على عاتقى ضغوطًا كبيرة ! ".

عليك أن تتعايش مع الشائعات ودرجات المواد الدراسية، والمدرسين والاختبارات، والألقاب التى يطلقها عليك زملاؤك وعاملات تقديم الغداء. عليك أن تتماشى مع توقع والديك أن تبذل قصارى جهدك فى الدراسة ويصرخون فيك طيلة الوقت. وفوق كل ذلك عليك أن تفكر فى الإعداد لنيل وظيفة مرموقة يوما ما.

لماذا يشكل ما ستقرره بشأن تعليمك مثل هذه المشكلة الكبيرة؟ لأن ما ستقرره إما سيفتح أمامك أبواب فرص العمل على مصراعيها وإما سيغلقها أمامك لمدة طويلة جدا.

وفى الفصل الخاص بالتعليم سنتطرق إلى كثير من الموضوعات المهمة مثل:

- *كيف يؤدى تسربك من التعليم إلى تقليل فرصك للحصول على وظيفة تدر ربحا*
- *الشعور بالدافعية حينما تفقدها*
- *الأسرار السبعة للحصول على درجات مرتفعة فى المدرسة*
- *السمو فوق إعاقة تمنعك من التعليم*
- *الإعداد للجامعة والمصروفات الدراسية*
- *تحديد ما ستدرسه (نحن هنا لا نتحدث عن مستقبل مجموعة من المراهقين ولكن مستقبل مراهق واحد. فينبغى عليك اكتشاف المجال الذى يناسبك).*



الأصدقاء – ممتعون...ولكنهم متقلبون

يجد بعض المراهقين أن تكوين صداقات جيدة أمر سهل، بينما يكون الأمر صعبًا لكثيرين. لا يعجبنى هذا الكلام، فالآخرون يصدرون علينا أحكاما سيئة؛ لأننا لا نتمتع بجسم رياضى أو ليس لدينا ذوق فى اختيار ملابسنا. وستجد الأمر صعبا على وجه الخصوص عندما تنتقل أسرتك حيث ستجد نفسك فجأة وافدا جديدا فى المدرسة وتحاول الانضمام إلى مجموعات مراهقين مكونة مسبقا. وكثير منا مر بأوقات كنا فيها بلا أصدقاء على الإطلاق، أو كانت لدينا حاجة ملحة للشعور بقبول الآخرين لنا فنصادق أى شخص يقابلنا حتى إن كان يشدنا لأسفل.



وإليك السيناريو المعتاد، على الرغم من كون الأمر مريبا إلا أنه بسؤال كل فتاة قابلتها أجابت: "تتوافق أى فتاتين معا بسهولة ولكن يصعب توافق ثلاث معًا ".

فمن القرارات الحاسمة اختيارك شخصًا ما ليكون صديقك ونوعية الأصدقاء المختارين. وفى هذا الفصل سنتناول كثيرًا من المعلومات الممتعة مثل:

- ***الإفلات من تحدى الشهوة***
- ***ماذا تفعل إن لم يكن لك أصدقاء؟***
- ***من الصديق الذى ترغب فى أن تصادقه؟***
- ***الإفلات من تحديات الشجار***
- ***ما تحتاج إلى أن تعرفه حول جماعات الأصدقاء***
- ***كيفية تحمل ضغوط الأقران***



الوالدان- يا له من أمر محرج !

"والدتى أم صالحة فهى تحاول أن تفهمنى، ولكنها كلما حاولت التقرب لى أكثر ازداد ضيقى من هذا الأمر. ووالدى عصبى للغاية ولا أستطيع التقرب منه بأية حال من الأحوال".

هذه هى "سابرينا" فتاة عادية جميلة. وهى تحب والديها ولكنها لا تستطيع فهمهما نصف الوقت. جزء من مشكلتنا مع آبائنا يرجع إلى كيفية نظرتنا لهم. عندما كنت فى المدرسة الابتدائية كان والداى رائعين، ولكن عندما أتممت عامى الثالث عشر تحولا إلى شخصين غَريبَى الأطوار يسببان لى الإحراج، فبدون مقدمات نسيا كيف يلبسان أو يتحدثان أو يسيران باعتدال. ولن أنسى تلك المرة عندما كنت فى الصف الثامن حين كنت واقفا داخل ملعب الكرة خلال إحدى المباريات، فقد شعرت أن ماء باردا انسكب فوق رأسى لما حدث، حيث سمعت من يقول: "شون، إنه أنا والدك. هل تريد قطعة من البيتزا أنت أو أصدقاؤك ؟". صدمت عندما رأيت والدى يقف عند طرف الملعب - حيث لا يفترض أن يقف هناك - حاملا فطيرة بيتزا قطرها ست عشرة بوصة وهو يسألنى إن كنت أرغب فى تناول قطعة منها وأنا فى منتصف مباراة كرة قدم، ولقد أصابنى الهلع، وأمام كل رفاقى فى المباراة تظاهرت بعدم معرفتى لهذا الشخص.

ولكن - صدقنى - عندما تنضج قليلا ستجد أن والديك يدركان الأمور أكثر مما تتوقع. وسيبدأ أصدقاؤك فى قول عبارات مثل: "إن والدتك رائعة".

طبيعة العلاقة التى تريد أن تكون بينك و بين والديك ترجع إلى اختيارك وهذا قرار من أكثر القرارات أهمية فى مجرى حياتك، وفى هذا الفصل، سوف نناقش الكثير من القضايا الحيوية منها:

- ***كيفية بناء علاقة رائعة مع والديك***
- ***فض الشجار بين والديك بجملة واحدة أو أقل***
- ***أربع جمل سحرية لتقولها لوالديك وستفى بالغرض كل مرة***

- *تخطى مشكلة طلاق الوالدين*
- *التعامل مع مقولة : "لماذا لا تكون مثل أخيك ؟"*
- *ماذا تفعل عندما تجد والديك متخبطين تماما وعليك أن تأخذ بأيديهما؟*

العلاقات العاطفية – هل نحن مضطرون إلى الخوض فى هذا الشأن؟

إن العلاقات العاطفية من أكثر القرارات أهمية فى حياتك كلها، وقد يكون *أهمها* على الإطلاق. (وخطابى هنا إلى الآباء: إن كنتم تقرأون سرا كتب أبنائكم المراهقين لمعرفة ماذا سأقول حول هذا الشأن فلا تقلقوا وثقوا بى ، فلن أفسد الأمر).

عندما كنت طفلا لم يتحدث والداى عن علاقتهما ببعضهما البعض. فكانت الحمرة تعلو وجه أبى إذا فكر فى الموضوع فقط. لذا تعلمت كل شىء عن هذه الأمور من بعض أصدقائى العارفين بحقائق تلك العلاقة، ولكن تغير الزمان وأصبح من الأفضل الحصول على المعلومات حول ماذا ستفعل حيال العلاقات العاطفية. لذلك فنحن فى هذا الفصل سوف نتناول:

- *الصداقة بذكاء*
- *أنت لا تصادق ...... هل هناك مشكلة؟*
- *مشكلة أن تجعل صديقاً أو صديقةً ما محور حياتك*
- *وضع خطوط حمراء فى علاقة ما*
- *ما هى الأمراض التى تنتقل من خلال العلاقات المحرمة ولماذا ينبغى علىَّ أن أحترس منها؟*
- *تفنيد المزاعم الأربعة الذائعة الشيوع حول المراهقين والعلاقات العاطفية*



الإدمان

- ليس من العسير الإقلاع عنه ....فلقد أقلعت عنه عشرات المرات

أعتـرف بأنتـى أدمنـت رقائق الناتشوز فى المدرسـة الثانوية، فكنت أتناولها بنهـم ولم أشاهد فيلماً دون تنـاول الناتشـوز. مـا كنت لآمر أمام متجـر "سفن إلفن" دون شراء الناتشـوز. مازلت متعلقا بها ولم أتوقف أبدا عن التفكير فى تلك الرقائق الناعمة بطعم الجبن مع تأكدى من عدم احتوائها على جبن.

وأعتبـر نفسـى محظوظا بحق لأنى لم أدمن شيئا آخر خلال سنوات مراهقتى. وأشعر بالأسف حيال الزميل الذى يخرج كل ساعتين فى البـرد القارس أو الحرارة اللافحة لتدخين سيجارة. وأشعر بالأسف تجاه صديق الأسرة الذى فقد عقله جراء تعاطى المخدرات لدرجة أنه فقد الإحساس بما يدور حوله. وبالطبع فإن القرارات التى تتخذها بشأن هذا التحدى كثيرا ما تلازمك طيلة حياتك.

واليوم ستجد ضغوطا كثيرة للانكباب على الشراب والتدخين وتعاطى المخدرات وإدمان المنشطات واستنشاق المواد الطيارة وإتيان العديد من الأشياء المغرية ، وكما يقول مراهقان:

"الكثير من الناس يفعلون ذلك، لذلك من العسير أن أقلع عنه".

"لقد توقفت، ولكنى مازلت أرغب فى ذلك".

أعتقـد أنـك لـن تفـوت هذا الفصـل، فلدى قُرنائـك قصص ممتعة بحـق يريـدون أن يرووها. وسوف نتجاذب أطراف الحديث حول:

- *الحقائق القاسية الثلاث عن الإدمان*
- *حقيقة الكحول والتبغ والحشيش والمنشطات والكوكايين والإفراط فى العقاقير الطبية وأدوية الاستنشاق وغيرها*
- *هذا ليس خطأ والدك بل خطؤك أنت*
- *قهر الإدمان*
- *مخدر القرن الحادى والعشرين*
- *كيفية الحصول على رقائق ناتشوز رائعة*



تقدير الذات

- ليتنى كنت أكثر جمالاً

قالـت إحدى الفتيـات: "مشكلتـى تكمن فى عدم تقديـرى لذاتى. فهنـاك الكثيـر جدا من الفتيات باهرات الجمـال. أنا أشعر بقبحى". إن خـالجك هذا الشعور من قبل فأنت لست وحدك. فإذا قارنا أنفسنا بعارضـى الأزياء فـى مجـلات "كوزموبوليتان" و"جى كيـو" فسنشعر كلنا بأننا قبيحو الشكل.

لا داعـى للرغبة بأن تبدو فـى كامل لياقتك. ولكن إن كانت ثقتك فى نفسك أو عدمها نابعة من مدى تعويلك على ميزان الجمال، فستكون لديك وقتها مشكلات خطيرة.

والحقيقـة أن هناك الكثير مـن الأطفال ذوى الأنوف الكبيرة والملابس الرثـة ولكنهـم يتمتعـون بثقـة كبيرة فـى أنفسهم. وهنـاك أيضـا الكثير من

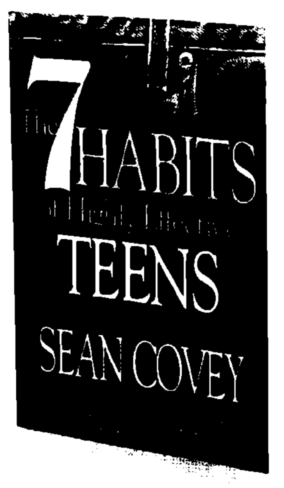
الأطفال فى كامل زينتهم والمشهورين وسط زملائهم، ولكن ليس لديهم ثقة فى أنفسهم على الإطلاق. ومن الواضح أن العبرة بتقدير الذات وليس الجمال أو العضلات.

تجمع كل النظريات الفلسفية على أن حب النفس اختيار، وهذا الاختيار ملكك وحدك. قد لا يبدو الأمر كذلك بالفعل، ولكن هذه هى الحقيقة. فهى مسألة مكتسبة؛ بحيث تستمد الأمان من داخلك وليس من خارجك أو مما يقوله الآخرون عنك. و سيتناول هذا الفصل:

- *المرآة الحقيقية الوحيدة التى ينبغى عليك دوما النظر فيها*
- *لماذا يعتبر الارتكان إلى آراء الآخرين عنك غباء*
- *الشخصية والكفاءة: أساسا تقدير الذات السليم*
- *ماذا تفعل عندما تكون مكتئبا ولا تستطيع الخروج من ذلك الشعور*
- *تنمية مواهبك ومهاراتك الفردية*
- *التنقيب عما داخلك من درر ولآلئ*

الدورة المكثفة للعادات السبع – إما أن تصنعك أو تحطمك

بالإضافة إلى ستة فصول تتناول كلاً من القرارات الستة على حدة، ستجد فصلا قصيرا عنوانه "الدورة المكثفة للعادات السبع". وسيؤتى هذا الفصل ثماره. منذ سنوات قليلة مضت كتبت كتابا بعنوان *العادات السبع للمراهقين الأكثر فعالية*. وإن كنت قد قرأت الكتاب فستجد أن فى الفصل استعراضًا مجملاً لتلك العادات. وإن لم تقرأه فستقوم الدورة المكثفة بوضعك على الطريق. ولا يهم كثيرا ترتيب قراءتك لهذه الكتب، فالأمر أشبه بسلسلة أفلام *حرب الكواكب* فهى تتكامل مع بعضها ولكن لا يهم أى منها ستشاهده أولاً.



وفى هذا الكتاب سوف تستخدم العادات السبع كحقيبة أدوات لمساعدتك على اتخاذ هذه القرارات المحورية، والآن ما هى العادات السبع للمراهقين الأكثر فعالية؟ ببساطة هى العادات الذائعة بين المراهقين الناجحين والسعداء من أفريقيا حتى آلاسكا. لا تغادر منزلك بدونها.

استعد للغد

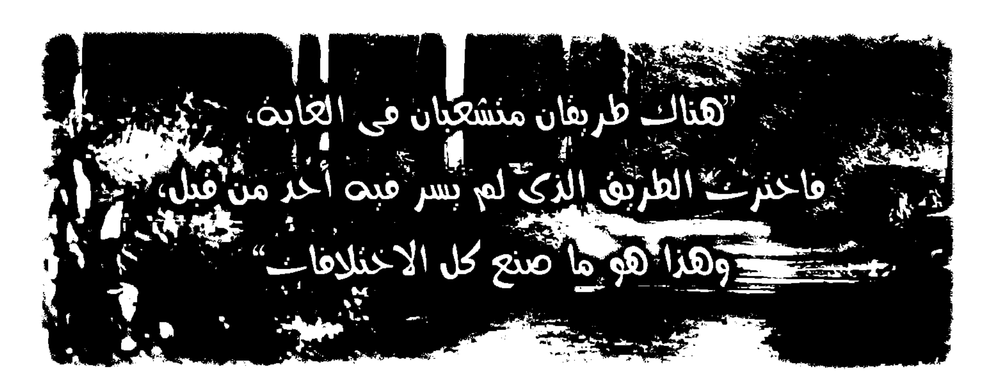
هدفى من تأليف هذا الكتاب بسيط؛ فأنا أرغب فى مساعدتك على انتقاء خيارات ذكية حيال كل من القرارات الستة حتى تكون سعيدا وموفور الصحة اليوم ومستعدا للمستقبل – مستقبل براق كأشعة الشمس الساطعة. وعندما تصبح فى العشرين من عمرك وتودع المراهقة، فإننى أريدك أن تكون قادرا على قول:

- *أتلقى تعليما ثابتا!*
- *لدىَّ أصدقاء رائعون يخرجون أفضل ما لدىَّ!*
- *علاقتى بوالدىَّ ممتازة*

- *لست مصابا بمرض تناسلى ولم تتطور علاقتى بإحدى الفتيات إلى درجة سيئة، وقد انتقيت خيارات ذكية بشأن العلاقات العاطفية !*
- *لا أدمن أى شىء !*
- *معجب بنفسى وأشعر بالرضا عما أنا عليه !*

وأنت بطبيعة الحال تقترف أخطاء خلال سنوات مراهقتك وتواجه العديد من الصعاب والكثير من الانتصارات والهزائم. لا ينتظر منك أحد أن تكون كاملا، ولكن - من فضلك - لا تصعب الأمر على نفسك أكثر مما ينبغى. ومن خلال انتقائك لخيارات أكثر ذكاء فسوف تبدأ رحلة مراهقتك اليوم على نحو أكثر سلاسة.

ويعجبنى ما قاله الشاعر "روبرت فروست" حول أهمية اتخاذ القرارات.



وبالمناسبة، فإننى أشجعك على أن تحور أفكار الكتاب لتتناسب معك. تقول مراهقة تدعى "كارول"، "نشأت فى أسرة تهتم بقراءة الكتب، فقد بدأت القراءة فى سن الثالثة وعرفت أن كتابة أى شىء فى الكتاب خطيئة"، وبالنسبة لى فقد تربيت على نفس النهج. ولكن دعنا نغير هذه القاعدة الآن. والقاعدة الجديدة هى، دوِّن ملاحظاتك فى الكتاب! أخرج قلمك العادى أو أقلامك الملونة أو قلم التحديد الخاص بك- أو أيًا ما يكون - واشرع فى الكتابة ولو بطريقة غير منظمة. استمتع بما تفعل واكتب فى الهوامش. ضع دائرة حول الأقوال المأثورة التى تريد تذكرها. حلل القصص التى تلهمك بأفكار جيدة، سجل ما يخطر على بالك فوراً. فستستفيد استفادة أكبر من هذا الكتاب إن قمت بذلك بنفسك.

فيما يلى فى الكتاب

سنتحدث عن هذا الشخص الذى يطلق عليه "رجل" بحق. إن كنت مهتمًا، فواصل القراءة !

٧ الدورة المكثفة للعـــادات الســبع

إما أن تصنعك أو تحطمك

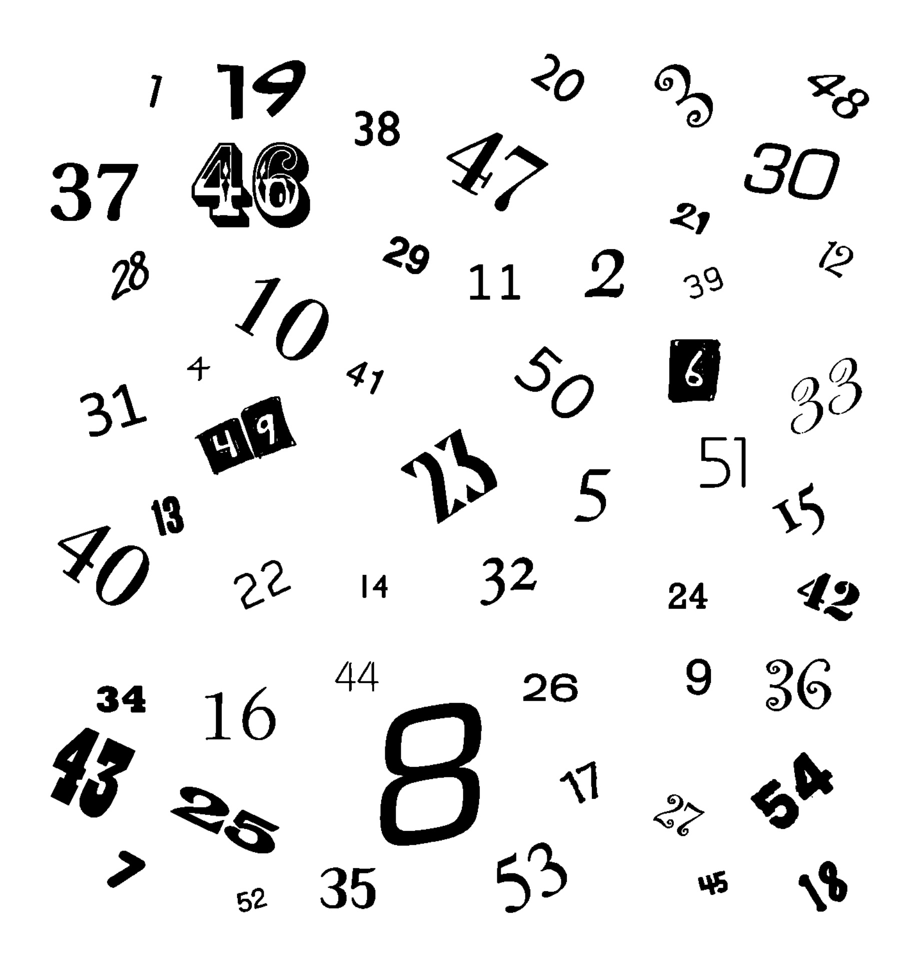
فى الصفحة التالية رسم به أرقام من ١ إلى ٥٤، ومهمتك أن تعثر على كل رقم فى الرسم بدءا من ١ ثم ٢ ثم ٣ وهكذا حتى تصل إلى ٥٤. امنح نفسك ١,٥ دقيقة ولتنظر كم رقمًا سوف تجد. لا توجد أرقام مفقودة وليست هناك خدعة فى الأمر. هل أنت مستعد ؟ استعد، هيا ابدأ.

كـم رقمًـا استطعـت العثور عليه؟ أغلـب الأشخاص يصلون إلـى الرقم ٣٠، تقريبـا. والآن أريدك أن تحـاول مـرة أخرى. ولكن هذه المرة سأعلمك طريقة تساعدك على تحديـد أماكن الأرقام. اذهب إلى صفحة ٣٢ وستجد كل شيء مشروحا هناك.

عـود حميـد. كـم رقمًا استطعت العثور عليه هذه المرة ؟ ربما تكون قد وصلت إلى رقم ٥٤. ماذا كان الفرق؟ الفرق الوحيد أننى أعطيتك طريقة للتفكير - إطار عمل - لمساعدتك على إيجاد الأرقام. وما إن تعلم إلى أين تنظر ستضاعف سرعتك ثلاث مرات.

وهـذا بالضبـط مـا تسيـر عليـه العـادات السبع؛ *فهـى إطـار أو طريقـة للتفكير تساعـدك على حل مشكلاتـك علـى نحـو أفضـل وأسـرع*. وستجدها مهمة للغايـة فى مساعدتـك على انتقاء خيـارات ذكية بالنسبة لهذه القرارات الستة البالغة الأهمية. ولذا فخلال الكتاب سأشير إليها من وقت لآخر.

ولمساعدتـك علـى البـدء سأقـدم لـك دورة مكثفـة تتناول العـادات السبـع. وقبل التعمـق فى هذه العادات أنت تحتاج إلى فهم مصطلحين سريعين، النماذج والمبادئ.



ما هو المنظور ؟

المنظـور هـو إدراكك أو وجهـة نظـرك أو الطريقـة التـى تنظـر بهـا إلـى العالـم. ذات مـرة قام "كاميرون" – صهرى – ببناء حائط من كتل الخرسانة التى تدعم قضبان الإطارات فى فناء منزله الخلفـى وكان عمـلا عصيبا استغرق فيه عدة أسابيـع، وما إن قارب على الانتهاء منه حتى طلبت منه جارتـه بأسـف أن يزيل الكتل الخرسانية ويستخدم الصخـور عوضا عنها وشرحت الأمر ببساطة أن زوجها لا يريد أن ينظر إلى حائط مصنوع من الكتل الخرسانية طيلة حياته.

لـم يصـدق زمـلاء "كاميـرون" تصـرف الجارة وطلبهـا مثل هـذا الطلب بعـد الانتهـاء تقريبا من الحائـط، ومـع أن "كاميرون" لم يفهـم تماما حجة جارته إلا أنـه أدرك أن جيرانه سيظلون جيرانه لفتـرة طويلـة ورغم أن هـذا الأمر كلفه أسبوعا آخر من العمل الشاق فقد أذعن لطلب السيدة وأبدل الصخور بكتل الخرسانة.

وفى الأسبوع التالى جاءت جارة "كاميرون" وعبرت عن تقديرها لـ "كاميرون" لإعادة بنائه الحائط من أجل زوجها. وشرحت له الأمر ، "ما كان زوجى ليخبرك بهذا. فعندما كان مراهقا سُجن فى معتقل بألمانيا لمدة ١٨ شهرا بعد الحرب وطيلة هذه الشهور أُجبِرَ على حمل كتل الخرسانة المُدَعَّمَة لقضبان القطارات وحتى هذا اليوم يصاب بالغثيان عندما ينظر إلى إحداها".

هل ترى أن قدرًا بسيطًا من التفهم غيّر إدراك "كاميرون" فى الحال؟ فقد تحول غضبه إلى تعاطف فى الحال. وهذا ما يعرف بـ "تحول المنظور". فأحيانا ما تحيد منظوراتنا أو إدراكاتنا وتحتاج إلى ضبط. لهذا ينبغى علينا ألا نحكم على الآخرين فنادرا ما نعرف القصة كاملة.

ستجد فى هذا الكتاب تحديا لكثير من المنظورات التى كونتها حول نفسك والحياة بشكل عام. فعلى سبيل المثال قد تعتقد أنك ووالدتك لن تتوافقا أبدا أو قد تقتنع بأنك لن تبلى بلاء حسناً فى المدرسة أو قد تشعر بأنك لن تصبح شخصاً مهمًا فى يوم ما. وفى الواقع قد يبدو أن هناك تخبطاً فى منظورك، ولكن مع قدر بسيط من المعلومات ستشعر بالاختلاف كما حدث مع "كاميرون"، وتذكر أن مفتاح تغيير ذاتك هو أن تقوم أولًا بتغيير منظورك.

ما هو المبدأ ؟



المبادئ هى القوانين الطبيعية الثابتة، فالجاذبية مبدأ. فإن قذفت تفاحة فى الهواء ستقع أرضا بغض النظر عن المكان الذى تقف فيه أو الزمان الذى تعيش فيه أكان اليوم أو فى عام ٢٠٠٠ ق. م.

وكما أن هناك مبادئ تحكم العالم الواقعي فهناك مبادئ تحكم العالم الإنسانى. فعلى سبيل المثال الأمانة مبدأ. فإن كنت أمينا مع الآخرين فستفوز بثقتهم. وإن لم تكن أمينا فقد تخدع الناس لبعض الوقت ولكن سينكشف أمرك فى النهاية، ومن الأمثلة الأخرى للمبادئ: العمل الجاد والاحترام والمساعدة والتركيز والصبر والمسئولية والحب والتجديد والاختيار والعدالة، وغيرها عشرات.

إليك نسخة طبق الأصل من محادثة لاسلكية مشكوك فى صحتها بين سفينة من الأسطول الأمريكى والسلطات الكندية الموجودة على ساحل نيوفاوندلاند. وهذه المحادثة توضح ماأعنيه بالمبادئ.

الأمريكيون: *"من فضلك، غير مسارك إلى الشمال بمعدل ١٥ درجة لتجنب الاصطدام بنا".*

الكنديون : *"أنصحك بتحويل مسارك إلى الجنوب بمعدل ١٥ درجة لتجنب الاصطدام بنا".*

الأمريكيون : *"هنا قبطان سفينة من الأسطول الأمريكى. أكرر حول مسارك".*

الكنديون : *"لا، أكرر، حول مسارك".*

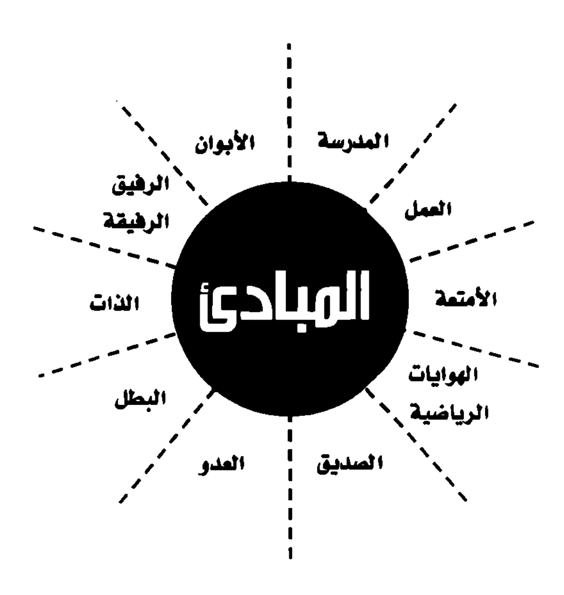
الأمريكيون : *"هنا حاملة الطائرات الأمريكية "إبراهام لينكولن"، ثانى أكبر سفينة فى أسطول الولايات المتحدة فى المحيط الأطلسى. وتصحبنا ثلاث مدمرات وثلاثة طرادات وعدة سفن للمساندة. أطلب منك أن تحول مسارك إلى الشمال بمعدل ١٥ درجة. خمس عشرة درجة إلى الشمال، أو سنتخذ الإجراءات الوقائية لضمان أمن السفينة".*

الكنديون : *"على رسلك، هنا فنارة إرشادية".*

فالمبادئ مثل الفنارات لا تخضع لقواعد الزمان أو المكان وتحمل فى طياتها الدليل عليها. وليس بمقدورك كسر المبادئ إنما أنت تكسر نفسك على صخورها فحسب بغض النظر عمن تكون.

وبما أن المبادئ لا تخدعنا على الإطلاق فهى أفضل الأشياء الممكنة لنقيم حياتنا عليها. ومن خلال الارتكاز على المبادئ ستتخذ كل الأمور المهمة فى حياتنا – الأصدقاء والرفقاء أو الرفيقات والمدرسة والأسرة – مكانها السليم. ومن المفارقات العجيبة أن وضع المبادئ فى المقام الأول هو مفتاح التحسن فى كل هذه المناحى الحياتية.

وتستند كل من العادات السبع على مبادئ لا تتغير بتغير الزمن وتناسب كل موقف، وخلال هذا الكتاب سأريك الفوضى الناشئة عندما تضع أى شىء غير هذه المبادئ كمحور لحياتك.



العادات السبع

العـادات السبـع للمراهقيـن الأكثر فعالية هى الخصائص السبع التى يتمتع بهـا كل المراهقين السعداء والناجحين فى كل أنحاء العالم، وإليك قائمة بالعادات وشرحًا موجزًا لها.

العادة ١ كن مبادراً
كن مسئولا عن حياتك

العادة ٢ ابدأ والغاية فى ذهنك
حدد مهمتك وأهدافك فى الحياة

العادة ٣ ابدأ بالأهم ثم المهم
صنف شئونك طبقا للأولوية واضطلع بأكثرها أهمية أولا

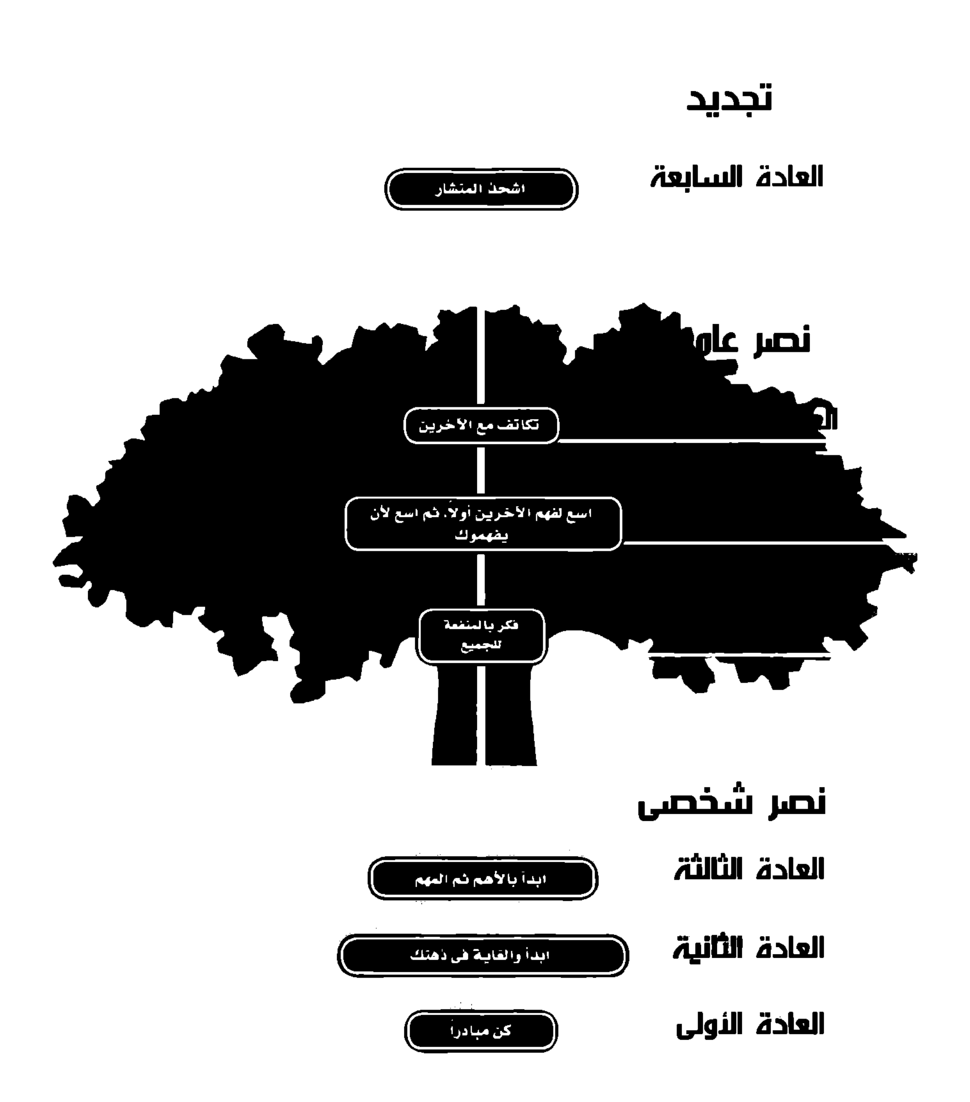
العادة ٤ فكر بالمنفعة للجميع
ليكن مسعاك إمكانية استفادة كل شخص

العادة ٥ اسع إلى فهم الآخرين أولا ثم اسع لأن يفهموك
استمع إلى الآخرين جيدا

العادة ٦ تكاتف مع الآخرين
اعمل مع الآخرين لتحقيق المزيد

العادة ٧ اشحذ المنشار
جدد نفسك بانتظام





وكما يوضح الرسم أعلاه فإن العادات السبع تعتمد على بعضها البعض، فالعادات الثلاث الأولى - رقم ١ و ٢ و ٣ - تشكل القاعدة. فهذه العادات تضطلع بتكامل تصرفاتك مع بعضها، فنطلق عليها الإنجازات الشخصية. وهى أمور خاصة بك وحدك لأنه لا يوجد شخص آخر سواك يعرف جيدا ما يجرى فى هذا الشأن. وكثيرا ما نحاول تغيير الآخرين قبل تغيير أنفسنا ولكن - كما نعرف جميعا - لا يفلح الأمر؛ فيجب أن يبدأ أى تغيير من القاعدة، بك أنت.

وتشكل العادات الثلاث التالية، رقم ٤ و ٥ و ٦، جذع الشجرة وفروعها أى ما يراه كل شخص. فهذه العادات تضطلع بالتواصل مع الآخرين فنطلق عليها الإنجازات الجماعية. فإن لم تكن قد حققت بعض الإنجازات الشخصية إلى حد ما فسيكون من المستحيل أن تحقق إنجازات اجتماعية. فمفتاح العلاقات الناجحة مع الآخرين هو أن تتصالح مع نفسك أولًا. فالأمر يبدأ منك نحو الآخرين وليس من الآخرين نحوك.

وفوق الشجرة ستجد ما يغذى الشجرة من جذورها إلى أطراف أوراقها، مثل المطر وضوء الشمس. وهذه هى العادة السابعة أو عادة التجديد، فهى تبث الحياة والحيوية فى كل العادات الأخرى.

ودعنى أقدم لك نبذة من كل عادة لمساعدتك على تذكرها.

العادة ١ كن مبادراً

تختص العادة ١ بتحمل مسئولية حياتك وأن تكون ربان سفينتك الخاصة فى معترك الحياة. فكما يقول صديقى المؤلف – جون بايثواى – الأشخاص السباقون بالفعل يحملون جهازا للتحكم عن بعد فى حياتهم ويختارون أطرهم وأنماطهم. بينما الأشخاص الانفعاليون يسمحون لأشخاص آخرين وأشياء أخرى بالتحكم فيهم كما لو كانوا أعطوا هؤلاء الأشخاص جهاز التحكم عن بُعد الخاص بهم بحيث يستطيعون تغيير حالتهم المزاجية بضغطة زر. فهم يسمحون لتعليق سخيف يلقيه صديق بأن يفسد عليهم اليوم كله.

والأشخاص الانفعاليون يقولون كلامًا مثل:

- *"صديقى يجعل حياتى تعيسة".*
- *"لا أستطيع الحصول على درجات مرتفعة مادام هذا الشخص هو مدرسى".*
- *"أمى، إنك تفسدين علىّ حياتى".*
- *"لو كنت أتمتع بمظهر هذه الفتاة لكنت ذائعة الصيت مثلها".*

وفى فيلم *School of Rock* يوجد مشهد رائع؛ حيث يحاول المدرس البديل – "ديوى" – على نحو ساخر أن يوضح للأطفال كيف أننا أيضا يمكن أن نقع بسهولة كضحايا لـ "المجهول" أو هذه القوة الرهيبة التى تسيطر علينا.

"ديوى": *ماذا؟ أتريدون منى أن أعلمكم شيئا؟ أتريدون أن تتعلموا شيئا؟ حسنا، إليكم درسًا مفيدًا لكم. استسلموا، دعوا الأمر فحسب. لأنكم فى هذه الحياة لن تفوزوا. نعم يمكنكم المحاولة ولكن فى النهاية ستخسرون ما بذلتموه من وقت، فالمجهول هو الذى يسير الكون.*

"فرانكى": *من؟*

"ديوى": *المجهول، ألا تعرفون المجهول؟ حسنا المجهول فى كل مكان، فى البيت الأبيض، فى الرواق، إنه ميس مالينر، فهى المجهول. فالمجهول هو الذى أحدث ثقب الأوزون وأحرق غابات الأمازون واختطف "شامو" ووضعها فى حوض الكلور. أليس كذلك؟ وفى كل مرة يكون المجهول*

هـو السبـب. وقد أطلق عليه "روك آند رول" . خمنوا مـاذا أيضا؟ لا، مستحيل، فالمجهول يفسد هذا بشـيء يدعـى قنـاة (إم تي في) لذا لا تضيعوا وقتكم محاولين القيام بـأي شيء جيد أو نقي أو رائع لأن المجهـول سيسخـر منكم ويجعلكم تفشلـون ويحطم معنوياتكم. لذلك اصنعـوا معروفا لأنفسكم واستسلموا فحسب!

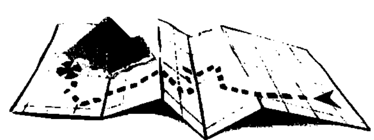
وفحـوى الأمـر أنـك عندمـا تلعـب دور الضحية، فإنـك تتخلى عـن السيطرة وتسلـم جهاز التحكم عن بُعد الخاص بـك إلى المجهول سواء أكان والديك أو معلمك أو صديقتك أو صديقك أو مديرك أو القدر نفسه، فالعادة ١ تختص باستعادة جهاز التحكم عن بُعد وتولى مسئولية حياتك.

فعلـى سبيـل المثـال أخبرتنى "جين" أنهـا اعتادت أن تتـرك التعليقات السخيفة فى المدرسة تصيبها بالحزن، إلا أنها استطاعت أن تستعيد التحكم في نفسها بعدما عرفت العادة ١.

فهـى تقول، "لـم يعد يخيفنى أن أقـول "مرحبا" للأشخاص فـى الطرقات بعد الآن. وعندما يحدث شيء سيئ أبحث عن الشيء السار فيه، ومن المدهش مدى سعادتى وكيف أنظر إلى أغلب الأيام على أنها سارة بينما اعتدت أن أنظر إليها على أنها سيئة، وعندما لا يقول لى أحد أصدقائى "مرحبا" أقول "مرحبا" لشخص آخر أكثر منه جاذبية وأقضى يومى بصورة طبيعية".

وكما سترى فإن العادة ١ تلعب دورا رئيسيا فى كل القرارات المهمة.

العادة ٢ ابدأ والغاية فى ذهنك



من أجل العادة ٢، اصنع خريطة لطريقك.

فكر فى آخر رحلة طويلة قمت بها، فبدون خريطة، ما مدى صعوبـة أن تبلغ مقصـدك؟ صعب تماما. قد تكون بلغت وجهتك فـى النهايـة ولكنك أضعت كثيرًا من الوقت والطاقة فـى هذه العملية، وينطبق نفس الشيء علينـا. إن لـم نكن على بينة من الغاية فى ذهننـا ومن أهدافنا والوجهة التى نتجـه إليهـا، فسوف نتخبط ونبـدد الوقت وستتلاعـب بنا آراء الآخرين.

ولمساعدتـك علـى تحديـد وجهتـك فى الحيـاة أنصحـك بكتابـة تعهـد شخصـى أو مجموعـة واضحـة مـن الأهـداف أو كليهما. فكر فيما كتبته على أنه خريطة الطريق الخاصة بك.



واليك التعهد الشخصى الذى كتبته "إيشا جونسون " من مدرسة "هانترز لاين" الثانوية.

أتعهد بـ....

.... أن أصل إلى أفضل ما يمكننى

.... أن أستمر فى أن أكون نموذ جا لأقاربى الصغار

.... أن أتخرج فى المدرسة الثانوية والجامعة

.... أن أستمر فى مساعدة الآخرين فى شئونهم

.... أن أكون طالبة مجتهدة

.... أن أكون زوجة و أمًا فى المستقبل

.... أن أكون سيدة أعمال/صاحبة عمل ناجح

.... أن أدخر الكثير من المال وأساعد المحتاجين

.... أن أؤمن بأنه من خلال مشيئة الله فإن كل شىء ممكن، فقط إن كنت تؤمن بذلك.

تخيل كيف يقوم هذا التعهد الشخصى بتوجيه حياة "إيشا" كل يوم. وللتعهدات الشخصية أشكال عدة، فمنها الطويل ومنها القصير ومنها ما يأخذ صورة منظومة أو قالبًا أدبيًا، واليك تعهدًا شخصيًا آخر كتبه "بيتر باركر".

مهما ألاق من عثرات الحياة فإننى لن أنسى أبدا هذه الكلمات: "فمع القوة العظيمة مسئولية ثقيلة" فهذه هى نعمتى، وهذه هى نقمتى. من أنا؟ أنا الرجل العنكبوت.

وخلال هذا الكتاب سأعرض لكم تعهدات شخصية من مراهقين وسأشجعك على كتابة التعهد الخاص بك.*

العادة ٣ ابدأ بالأهم ثم المهم

العادة ٣: تخيل ساعة مكونة من ١٣ رقماً.

عندما تضع أولوياتك مقدما ستجد متسعا من الوقت. فسيكون الأمر كما لو أن الساعة مكونة من ١٣ رقمًا. وتقسيم الوقت إلى أربعة أجزاء نموذج رائع يساعدك على إيجاد متسع من الوقت وهو يتكون من جزءين:

المهم:

أمورك وشئونك الأكثر أهمية

العاجل:

الأمور الملحة التى تحتاج إلى تدخل عاجل

* لمساعدتك على صياغة تعهدك الشخصى. تصفح موقع: www.6decusions.com

مربعات الوقت



المربع ١ يشمل الأمور المهمة والعاجلة وهى أمور مثل الذهاب إلى العمل فى الوقت المحدد، تعطل السيارة، امتحان الغد. فهذه الأشياء مهمة ويجب مباشرتها الآن. وأحيانا ما تنشأ أزمات بل دائما ما تنشأ. ومع ذلك فإننا كثيرا ما نخلق المشكلات بسبب تسويفنا. لذا نجد أن المربع ١ هو منزل المسوِّف. ونمط الحياة الذى ينطبق عليه المربع ١ يؤدى إلى الاحتراق النفسى و زيادة معدلات الضغوط الواقعة على المرء. اقض وقتًا أقل فى هذه المنطقة.

المربع ٢ يشمل الأمور المهمة ولكنها ليست عاجلة. ما الأشياء المهمة ولكنها ليست عاجلة؟ ماذا عن التدريبات الرياضية؟ هل هى مهمة؟ نعم، هل هى عاجلة؟ لا. ليست ملحة، فلن تموت إن لم تمارس التدريبات الرياضية اليوم. لذا فهى تنتمى للمربع ٢. ماذا عن البحث الذى يجب تقديمه بعد أسبوع، هل هذا البحث مهم؟نعم. عاجل؟ كلا، ليس بعد. ولكن إن أرجأت الأمر كثيرا فسيتحول فجأة إلى أزمة من أزمات المربع ١ .لذا فهو ينتمى أيضا إلى المربع ٢، فالمربع ٢ هو مكان الشخص الذى

يرتب أموره وفقا للأولويات، وهو المكان الذى يجب أن تكون فيه. فقضاء الوقت فى هذا المكان يؤدى إلى توازن الحياة وارتفاع فعالية الأداء.

المربع ٣ **يمثل الأمور العاجلة ولكنها ليست مهمة مثل، الكثير من المكالمات الهاتفية ورسائل البريد الإلكترونى والمقاطعات والمشكلات الصغيرة التى قد يفتعلها الآخرون. ولأن هذه الأمور عاجلة فقد تبدو مهمة، ولكنها ليست كذلك فى الحقيقة، فالمربع ٣ هو المكان الذى يتأرجح فيه الشخص الذى يثقل كاهله بكثير من المهام، فهو يقول نعم لكل شىء ولكل شخص، لأنه لا يريد أن يخيب ظن أحدهم فيه؛ وهو بذلك يخيب ظنه فى نفسه فقط. تجنب هذا الربع مهما كلفك الأمر.**

المربع ٤ **يعج المربع ٤ بمضيعى الوقت على أشياء قليلة النفع، مثل المكالمات الهاتفية الطويلة وتصفح الإنترنت إلى ما لا نهاية والاستغراق فى النوم لساعات عدة والتسكع فى المحال التجارية. وبعض هذه الأنشطة ضرورى ومفيد للاسترخاء فى بادئ الأمر ولكن عندما تزيد وتكثر فإنها تصبح مضيعة للوقت، وهنا بيت المهمل. لا تضيع وقتك هنا.**

سيساعدك مجرد الفهم البسيط لأجزاء الوقت الأربعة كثيرا فى المدرسة، ولنر ماذا كانت النتيجة مع "سارة" ١٦ سنة، الطالبة فى السنة قبل النهائية.

أنا طالبة مجتهدة ولكن مع اقتراب الامتحانات لا أستعد لها جيدا، لا أعرف لماذا أفسد الأمر مع أننى ملمة بالمادة العلمية التى نتلقاها. ما إن قرأت أجزاء الوقت الأربعة حتى أدركت أننى كنت من النوع الذى يثقل كاهله بكثير من المهام. فعندما كان من المفترض أن أستذكر دروسى، كانت تحدث مقاطعات ظننتها مهمة مثل مكالمة هاتفية. وكنت سهلة الإصابة بتشتت الذهن ثم أعكف على دروسى طوال الليل حتى الصباح قبل الامتحان مباشرة لحشو أكبر كم من المعلومات فى رأسى، ولكنى تعلمت أن أقول لا لبعض الأشخاص فى أوقات معينة وأقول نعم لنفسى، فقد قال لى معلمى إنه ليس بالأمر السيئ أن أكون أنانية بعض الشىء عندما يتعلق الأمر بأولوياتى.

العادة ٤ فكر بالمنفعة للجميع



عرفت البشرية تبادل السلام منذ إنسان الكهوف وهو رمز للعمل الجماعى وروح تبادل المكسب. والتفكير فى النفس وفى الآخرين يجعلنا نعيش حياة بإمكان كل شخص أن يستفيد فيها، فلست أنت وحدك أو أنا وحدى المستفيد بل كلانا. وبدلا من الشعور بالخطر نتيجة نجاحات الآخرين، كن سعيدا بذلك. فنجاحهم لا ينتقص منك. وعوضا عن التعدى على حقوق الآخرين (مكسب لك وخسارة لهم) أو أن تكون ممسحة أقدام للآخرين (خسارة لك ومكسب لهم) فكر دوما فى سبل لكى يحصل كلا الطرفين على ما يريده.

تذكرت مؤخرا قصة كان السيناتور الراحل "بول سايمن" يكثر من روايتها ... وفى كل مرة يقصها يغلبه الضحك حتى تدمع عيناه، وتدور القصة حول دورة ألعاب أوليمبية لذوى الاحتياجات الخاصة كان يرأسها رسميا، وحان وقت سباق العدو وتجمع المتسابقون عند خط البدء وكل منهم يعانى من إعاقة معينة ثم انطلقت إشارة البدء وأخذ المتسابقون فى العدو.

وفى ثلث السباق تقريبا سقط أحد المتسابقين، وتعالى صوت الجماهير. وما أثار الدهشة أن بقية المتسابقين - بمنتهى التلقائية - توقفوا فى حاراتهم ونظروا إلى الخلف نحو المتسابق الذى سقط، ثم أخذوا كلٌ على حدة فى العودة للخلف ببطء لمساعدة العداء الذى سقط.

فأوقفوه على قدميه وواصلوا السباق ممسكين بأيدى بعضهم حتى خط النهاية، وأنهوا جميعا السباق معا، فقد رأى كل متسابق منهم نفسه فى الشخص الذى سقط.

رغم وجود متسع للمنافسة الشريفة – كما هى الحال فى الرياضة والعمل – إلا أن الحياة ليست مجالاً للمنافسة خاصة عندما يتعلق الأمر بالعلاقات الإنسانية. فكر فى سخف القول: "وبعد، من ربح فى هذه العلاقة أنت أم والدتك؟" ففى العلاقات الإنسانية إن لم يربح الطرفان فسيخسر الجميع فى النهاية.

وعندما يتطرق الأمر إلى اتخاذ قرارات مهمة تتعلق باختيار الأصدقاء الصالحين والعلاقات الذكية والتواصل مع الوالدين، فستجد أن روح التفكير فى النفس وفى الآخرين ضرورة لا غنى عنها.

العادة ٥ اسع إلى فهم الآخرين أولاً ثم اسع لأن يفهموك

العادة ٥: استمع كثيرا للآخرين.

غالبية الأشخاص لا يستمعون جيدا ونتيجة لذلك فإن أحد أكثر الأسباب الباعثة على الإحباط فى الحياة هى شعورنا بأننا غير مفهومين وأنه لا يوجد أحد يتفهم بحق مشكلاتنا وآلامنا وأمانينا ومواقفنا الحرجة.

وقد استخدم الكثير من الهنود الحمر حلا لهذه المشكلة استمر لقرون عدة وهو عصا الكلام. فمتى يجتمع الناس توجد عصا الكلام والشخص الوحيد الممسك بعصا الكلام هو المسموح له بالكلام. وطالما أنك ممسك بعصا الكلام يمكنك الحديث وحدك حتى تشعر أن كل شخص يفهمك. ما إن تشعر أن الآخرين قد فهموك فسيكون عليك أن تمرر العصا إلى شخص آخر حتى يشعر أن الآخرين قد فهموه. فعصا الكلام – كما ترى – تؤكد أن الجميع يستمع للآخرين بحق.

ألن يكون من الرائع أن تستخدم عصا الكلام عندما تحاول أنت ووالداك أن تتبادلا مشاعركما؟ فلن يكون مسموحا لهما بالحديث حتى تشعر أنهما فهماك تماما. تخيل ذلك!

ومن أكثر مهارات التواصل أهمية التى ستتعلمها فى حياتك هى مهارة كيفية الاستماع. والاستماع الحقيقى لا يعنى أن تكون صامتا بل يعنى أنك تحاول بنشاط أن تفهم إنساناً آخر. وكثيرا ما نقع فى مشكلات بسبب قفزنا إلى الخواتيم دون فهم كل التفاصيل، كما توضح هذه القصيدة التى كتبها مراهق يدعى "لوجان".

الدورة المكثفة

يوماً ما رأيت فتاتى تسير مع شخص آخر

كانا يسيران ويمرحان ويستمتعان بوقتهما

ورأيتها تمسك يده !

وقفت جانباً وتجسست عليهما وعيناى مليئتان بالدمع

لقد كانا يتعانقان

وأخذها ورحل !



وبينما كنت أرمقهما من خلف صندوق قمامة بمشاعر من الكراهية

رأيتهما يتعانقان ! لقد تحطم قلبى

لأنهما قبل أن يفترقا ، رأيتها تقبله على وجهه !

أنهى هذا تجسسى

فقد شعرت أننى رأيت ما يكفى

وقررت أن أواجه الفتاة الشيطانية

والوحيدة التى أسميتها حبيبتى

لذلك كتبت رسالة إلكترونية لهذه المرأة اللعينة

ومنحتها جزءاً من تفكيرى

لكننى لن أقول ماذا قلت لها

فقط سأقول إننى قسوت عليها

قلت يكفى هذا وضغطت مفتاح الإرسال

وسمعت الهاتف يدق

فالتقطت السماعة ولم أصدقها...

لقد كانت.. خطيبتى سابقاً

قالت : آسفة يا حبيبى لم أرك طيلة اليوم

لكن كان شقيقى الأكبر فى البلدة

هل سبق أن قلت لك أنه ملاكم؟



وأحد أكبر الملاكمين فى المنطقة؟

كان يريد أن يقابلك لكنه عدوانى

لذلك انتبه لتصرفاتك

سوف أقرأ بريدى الإلكترونى الوارد ثم نلتقى

و... أوه. انتظر! هناك رسالة منك.

وتبنى العلاقات القويمة مع الأصدقاء والوالدين على الاستماع الجيد والامتناع عن إصدار الأحكام. وسوف نلقى نظرة أكثر تمعنا على كيفية القيام بذلك على نحو أفضل فى الفصول القادمة.

العادة ٦ تكاتف مع الآخرين

للعادة ٦، تصور أربع أذرع متشابكة، إذ يتحقق التعاون عندما يعمل اثنان أو أكثر معا لخلق شىء أفضل مما يستطيع كل منهم عمله منفردا. فهذا ليس أسلوبك أو أسلوبى وإنما أسلوب أفضل وأرقى. فالحياة كأربع أذرع متشابكة تشكل دائرة. فكل ذراع تضيف بأسا مختلفا إلى مجموع القوى فتشكل الأذرع معا قوة أكبر من قوة الذراع المفردة.

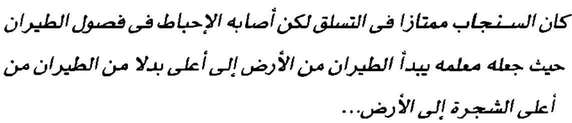
وعمال البناء يعرفون هذا جيدا فهم يدركون أن الدعامة التى مساحتها ٤×٢ تتحمل ٦٠٧ أرطال ولكن عندما يتم ربط دعامتين ٢×٤ معا بالمسامير فإنهما لا تتحملان ١٢١٤ رطلًا فحسب (كما هو متوقع) وإنما تتحملان ٤٨٧٨ رطلًا. لذا فالأمر فى أيدينا فبإمكاننا أن نفعل الكثير والكثير معا أكثر مما يمكننا فرادى.

فكل منا يختلف عن الآخر فى الخلفية والعرق والثقافة، فى خلقتنا وتفكيرنا وحديثنا وما إلى ذلك. ويكمن مفتاح التعاون فى تقدير هذه الاختلافات بدلا من أن تصاب بالخوف من الآخرين. وتوجد قصة شهيرة بعنوان "مدرسة الحيوانات" كتبها جورج اتش. ريفيس توضح لمَ ينبغى علينا أن نقدر الاختلافات ولا نصبغ كل شخص بصبغة لا تتغير.

ذات مرة، قررت الحيوانات تشكيل مدرسة ونظموا سباقاً يتكون من العدو والتسلق والسباحة والطيران...

كانت البطة ممتازة فى السباحة - بل كانت أفضل من معلمها - وقد أحرزت درجات مرتفعة فى الطيران ولكنها كانت سيئة جدا فى العدو. ولأنها كانت بطيئة فى العدو فقد اضطرت إلى أن تمكث بعد المدرسة وتفوت تدريب السباحة لتتدرب على العدو....

بدأ الأرنب بتصدر قائمة الفصل فى العدو ولكن أصيب بانهيار عصبى بسبب فشله فى السباحة أكثر من مرة.



كان السنجاب ممتازا فى التسلق لكن أصابه الإحباط فى فصول الطيران حيث جعله معلمه يبدأ الطيران من الأرض إلى أعلى بدلا من الطيران من أعلى الشجرة إلى الأرض...

وكان النسر فرخا مشاغبا واضطر معلموه إلى معاملته بشدة. ففى فصول التسلق سبق الجميع فى الوصول إلى قمة الشجرة ولكنه أصر على استخدامه لطريقته الخاصة للوصول إلى هدفه.

وفى نهاية العام الدراسى تمكنت سمكة متفوقة من فصيلة الثعبان من تحقيق أعلى متوسط حيث تمكنت من السباحة بامتياز واستطاعت العدو والتسلق وأحرزت قدرا يسيرا من الطيران. وفى النهاية ألقت خطاب التخرج فى المدرسة.



عليك تقدير حقيقة أنك قد تكون نسرا وقد يكون صديقك بطة وأخوك أرنبًا ووالدتك سنجابًا. فكل منكم لديه نقاط قوة ونقاط ضعف، وهذا هو موطن الجمال فى الأمر. هل ترى سخف المقارنة بين النسر والسنجاب وقول، "أى منهما أفضل؟" وبالمثل يمكنك ملاحظة مدى عبثية المقارنة بينك وبين شخص آخر فى المدرسة وأن تفكر، "أنا أفضل منه" أو "أنا لست فى مستوى كفاءته". فلا يوجد شخص أفضل أو أسوأ من أى شخص آخر ولكن مختلف؛ فأنت بخير وهم كذلك بخير.

إن تقدير الاختلافات أحد الأسرار الرائعة للحياة السعيدة، وهو أيضا مكون حيوى لتعلم التواصل مع والديك، كما ستكتشف قريبا.

العادة ٧ اشحذ المنشار

العادة ٧، تخيل منشاراً.

على قاطع الخشب ألا ينخرط فى نشر الخشب بما يجعله لا يجد وقتا لشحذ منشاره. وبالمثل ينبغى علينا ألا ننغمس بإفراط فى الحياة ولا نستقطع وقتا لتجديد أنشطتنا وتقوية مهاراتنا. فنحن مكونون من القلب والجسم والعقل والروح، وكل منها يحتاج إلى وقت وعناية.



وقد كتب الأديب الإنجليزى "رومر جودين" ذاكرًا مثلا هنديا:

«الإنســان كمنزل مكون من أربع حجرات؛ حجرة جسمانية وثانية عقلية وثالثة انفعالية ورابعة روحانية... وإذا لم يدخل المرء كل غرفة منها يوميًا، حتى ولو لتهويتها، فلن يكون إنسانًا كاملاً».

ويوضح "كريس" – طالب جامعى فى سن المراهقة – هذه المسألة فيما يلى:

فى سنوات مراهقتك أحيانا ما يصعب عليك كثيرا رؤية قيمة وفائدة شحن القدرات ولكنى أعتقد أن شحن القدرات أمر مهم وإليك ما أحاول القيام به :

يمثل الجانب الاجتماعى / العاطفى صعوبة لى ولكنى فعلت أمرًا للتعرف على الآخرين (لأننى لست معروفا بين الناس) وهو تصميم موقع على الإنترنت للطابق الذى أقطن فيه فى مسكن الطلاب حيث التقطت صورا لكل فرد وعرفت القليل عن كل شخص وأعتقد أنى ضاعفت عدد الأشخاص الذين أعرفهم فى طابقى جراء ذلك.

ففى الشق البدنى أحضر فصلاً يناقش شئونًا صحية – أعدو ثلاث مرات أسبوعيا وأمارس رفع الأثقال مرتين أسبوعيا.

بالنسبة للجانب العقلى فالجامعة فرصة رائعة لشحن القدرات؛ حيث نجرى بعض المحاورات الفكرية الرائعة. ودائما ما نتعلم ونتغير ولهذا السبب نذهب إلى الجامعة.

وفى الجانب الروحانى أعتقد أننى أحتاج إلى تحسين هذا الجانب بعض الشىء. أعرف أننى أحتاج إلى بعض التوازن.

غالبا ما نشعر بالذنب عندما نستقطع وقتا لأنفسنا لأننا نشأنا على أن نفكر فى الآخرين أولًا. لا تسمح لنفسك بأن تفكر على هذا النحو. وعندما يأتى الأمر إلى شحذ قدراتك سيكون من المستحسن أن تكون أنانيا قليلا. أعدك بأننى لن أخبر أحدا.



لذا إليك ما أرمى إليه باختصار، العادات السبع للمراهقين الأكثر فعالية. ستجد منها فائدة جمة عندما تتخذ هذه القرارات الستة الفاصلة. وآمل ألا تقلل من حجم هذه العادات فى حياتك فهى إما تصنعك وإما تحطمك. وتذكر، "العادات السيئة مثل الفراش الوثير سهل الاضطجاع عليه عسير القيام منه" وفى المقابل، ما إن تواظب على العادات الحميدة فإنها ستتمكن منك بقوة مثلها مثل العادات السيئة.

نبذة عن كلاسيكيات كوفى

أحب مشاهدة الأفلام وكذلك أسرتى. وخلال قراءتك لهذا الكتاب ستلاحظ أننى لا أستطيع الاستمرار فى الكتابة دون ذكر فيلم من الأفلام. فأسرتى غريبة الأطوار لأننا نختار مجموعة قليلة من الأفلام التى نحبها ونشاهدها لمرات عدة لدرجة أننا عندما نتحدث مع بعضنا نقتبس بعض العبارات منها، ويعتقد الآخرون أننا مرضى نفسيون ! ونحن نطلق على هذه الأفلام كلاسيكيات عائلة كوفى، وكثير من هذه الأفلام ليست على درجة كبيرة من الجودة ولكننا نحبها كما هى، فقط من أجل المتعة. وقد أعددت قائمة بكل الأفلام فى نهاية الكتاب.

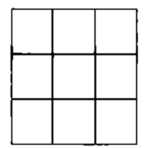


إليك ما يلى فى الكتاب

إن أردت أن تعرف الأسرار السبعة للحصول على درجات مرتفعة، فواصل القراءة فحسب فستتضح لك الأمور قريبا.

ونعود إلى رسمنا

في هذه الصفحة تجد نفس الرسم الذي رأيته من قبل ولكن هذه المرة قمت بتقسيم المربع الكبير إلـى تسعـة مربعـات متساوية. ولإيجاد الأرقام عليك اتباع النموذج أدناه، أي الرقم ١ في المربع رقم ١ والرقـم ٢ فـي المربـع رقم ٢ والرقم ٣ فـي المربع رقم ٣ والرقم ٤ في المربـع ٤ وهكذا حتى تصل إلى المربع رقم ٩. ثم عد إلى المربع رقم ١ وكرر نفس النموذج.



أعـط لنفسـك ١,٥ دقيقة هذه المرة أيضًا ولتر كم رقمًـا سيمكنك إيجادها. وعندما تنتهي، عد إلى صفحة ١٦. هل أنت مستعد ؟ استعد انطلق ...

1 19 38 20 3 48
37 ٤٦ 47 30
21
28 10 29 11 2 39 12
4 41 50 6 33
31 49 51
23 5 15
13
40 22 14 32 24 42
44 26 9 36
34 16
43 8 17 54
25 27
7 52 35 53 45 18



المدرسة

أعاني

الكثير من

الضغوط

الأمور العشرة

التى ينبغى عليك معرفتها حول الدراسة والتعليم

١٠. لا تشاهد التلفاز وأنت تستذكر دروسك.

"كامى لى"، ١٧، لونج بيتش، كاليفورنيا

٩. راجع أوراق اختبار [illegible]

[illegible]، تايبيه، تايوان

٨. ذاكر باجتهاد سعيا وراء المعرفة حتى إن لم تكن درجاتك هى الأعلى.

دانيال نيلاهون ميزيجيبو، ١٩، أديس أبابا، أثيوبيا

٧. كن متفتح العقل وتقبل كل وجهات النظر.

"سولونجو"، ١٦، أولان باتور، منغوليا

٦. كون أصدقاء مجتهدين.

"جانيت"، ١٧، لونج بيتش، كاليفورنيا

٥. [illegible]

"زينة" ١٥، رام الله، فلسطين

٤. من المهم أن تشارك فى الأنشطة المدرسية.

"بريما بالايسامى"، ١٧، سيلانجور، ماليزيا

٣. قم بعملك وانته منه! فإن لم تقم به فلن يؤديه أحد لك.

"جيمس أرنولد"، ١٧، ليبتون، أوتا

٢. لا تؤجل عمل اليوم إلى الغد.

"أزوسا يوتشيادا"، ١٧، يوكايتشى، اليابان

١. المعرفة لا تكافئ الذكاء.

"ماريو جوينيزبارادا"، ١٩، ميكسيكو سيتى، ميكسيكو



"نابليون": حسنًا، لا يوجد لدى أصدقاء.

"بيدرو": هل حاولت التعرف على أحد؟

"نابليون": لا، ولكن من سيقدم على ذلك؟ فأنا لا أمتلك أية مواهب.

"بيدرو": ماذا تعنى بذلك؟

"نابليون": أنت تعلم؛ مهارات غير عادية مثل الصيد بالقوس والنشـاب أو اختراق أجهزة الكمبيوتر. فالجميع يريدون أصدقاء ذوى مهارات خارقة.

— نابليون ديناميت

لم أحب ثلاثة أشياء فى مدرستى الثانوية — الواجب المنزلى والواجب المنزلى والواجب المنزلى. وأحببت شيئا واحدا فقط... الشعر. كان لدىَّ أصدقاء عدة مهتمون بالشعر أيضا وقد كتبنا قصائد خرقاء وتبادلناها مع بعضنا لنرى من كتب القصيدة الأسوأ.

وقد كتبت القصيدة التى رشحتنى لتصدر قائمة القصائد الخرقاء عندما كنت فى السادسة عشرة. وكان عنوانها *عيد رأس السنة* حيث كنت أشاهد مباراة كرة قدم مذاعة مع أخوى دافيد وستيفين. وقد جلسنا متراخين على أريكة والتهمنا كميات ضخمة من الوجبات السريعة — كالبيتزا والشطائر المكسيكية ومشروب الصودا وغيرها من المأكولات الضارة بالصحة — وقد أصابنى صداع شديد. ومع اقتراب نهاية اليوم غفونا ثم استيقظت بعد ذلك على إحساس غريب. وفوجئت بما أرعبنى فقد وجدت ساقى ملتصقة بساق ستيفن وكنا نحن الاثنين مرتديين سراويل قصيرة وكانت ساقانا ملتصقتين بفعل العرق. يا له من شعور مقزز. ألهمنى ما حدث لكتابة هذه القصيدة:

سمينة ودافئة

كنت أشعر كأننى ميت
ويعصف الصداع برأسى
وأمامى البيتزا والماتشو والدوناتس أيضا
يتصبب العرق من قمصاننا ورائحة كريهة من أحذيتنا
وفجأة شعرت بشىء كدت أتقيأ منه
لقد لامست ساقك ساقى
إنها سمينة ودافئة

اشتركت فى القليل من مسابقات الكتابة فى المدرسة وأعتقد أنكم لن تندهشوا — بعدما شاهدتم قصيدتى — إذا عرفتم أننى لم أربح أى جائزة. ولكنى اكتشفت بداخلى موهبة فى اللغة، وقد ساعدنى هذا الاكتشاف على أن أقرر ما سأدرسه فى الجامعة وما هى المهنة التى سأتقنها فى المستقبل.

وهذا يأتى بنا إلى القرار الأول الأكثر أهمية فى حياتك بأكملها؛ ما قرارك بشأن المدرسة وبشأن اتجاهك فى الدراسة؟ لماذا تعد هذا القرار من ضمن القرارات الستة الأكثر أهمية؟ هذا أمر واضح، فمستواك فى المدرسة خلال سنوات مراهقتك سيحدد مدى نجاحك فى حياتك فى الأعوام الخمسين المقبلة.

(بالمناسبة، ستجد فى الصفحة السابقة قائمة بعشرة أمور ينبغى عليك معرفتها حول المدرسة. وهى نصائح بسيطة جمعتها من مجموعة من المراهقين من شتى أنحاء العالم أغلبهم فى مرحلة سنية متقدمة. وكل فصل يتناول إحدى هذه النصائح وأعتقد أنك ستستمتع بها).



وهذا القرار مثله مثل غيره من القرارات المهمة، فهو يمثل **مفترق طرق** فى حياتك.

يمكنك اتخاذ الطريق السليم ـ المكوث فى المدرسة وبذل قصارى جهدك فيها والاستعداد للجامعة والحصول على وظيفة، أو يمكنك اتخاذ الطريق الآخر ـ التسرب من المدرسة والتسكع والحصول على الفتات. إنه خيارك أنت.

نظرا لوجود العديد من الأمور للمناقشة فى هذا الفصل، فقد قسمته إلى أربعة أقسام.

القسم الأول، البقاء فى الدراسة، وهو مخصص لمن يفكرون منكم فى التسرب من المدرسة الثانوية، وسأسعى إلى إثنائكم عن هذه الفكرة. وفى قسم الاستمرار والكفاح سنتناول كيفية بقاء الدافعية والاجتهاد ومسايرة كل الضغوط والتقلبات والظروف اليومية المصاحبة للذهاب للمدرسة.

وسنركز فى الذهاب إلى الكلية، على كيفية الاستعداد للحياة الجامعية والالتحاق بها، وتدبير المال للالتحاق بالكلية التى ستختارها، وفى النهاية سنتحدث فى العثور على الذات عن الوظيفة التى تطمح إليها عندما تتخرج.



استبيان مدرسى

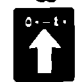
قبل المضى قدما أجب عن هذا الاستبيان المكون من عشرة أسئلة. فسوف يساعدك على تحديد الطريق الذى تسير فيه؛ لذا كن صادقا فى إجاباتك. وكل فصل يحوى استبيانا مشابها.

ضع دائرة حول اختيارك	كلا البتة				نعم
١. أخطط للانتهاء من دراستى الثانوية.	١	٢	٣	٤	٥
٢. أخطط للحصول على مزيد من التعليم بعد الدراسة الثانوية.	١	٢	٣	٤	٥
٣. أعتقد أن التعليم الجيد ضرورة لمستقبل جيد.	١	٢	٣	٤	٥
٤. أذاكر دروسى بجد.	١	٢	٣	٤	٥
٥. أحصل على درجات مرتفعة.	١	٢	٣	٤	٥
٦. أمارس أنشطة خارج المناهج الدراسية فى المدرسة.	١	٢	٣	٤	٥
٧. أواظب على أداء واجبى المدرسى بالمنزل.	١	٢	٣	٤	٥
٨. أرتب مستويات الضغوط الواقعة علىّ باستمرار.	١	٢	٣	٤	٥
٩. لدى القدرات على الموازنة بين المدرسة وأى شىء آخر أقوم به.	١	٢	٣	٤	٥
١٠. أقضى وقتا أفكر وأتأمل فى الوظيفة التى أريد أن أمتهنها فى المستقبل.	١	٢	٣	٤	٥

المجموع



كل سؤال من الأسئلة السابقة له ٥ نقاط، أى ٥٠ نقطة للأسئلة جميعها. اجمع ما أحرزته من نقاط لتعرف مستواك. وتذكر أن هذا ليس بامتحان فلن تراه فى شهادة المدرسة فهو مجرد تقييم ذاتى لمساعدتك على التفكير فى الخيارات التى تقدم عليها حاليا، لذا لا تقلق كثيرا بشأن النقاط التى ستحرزها.



أنت تسلك الطريق السليم، فواظب عليه !



أنت تتخبط بين الطريق السليم والطريق الآخر. عليك الاتجاه نحو الطريق السليم !



أنت تسلك طريق الخطأ. اهتم كثيرا بهذا الفصل !

الاستمرار بالمدرسة والمثابرة عليها



منذ عدة سنوات مضت، أجرى "والتر ميتشيل" - عالم النفس - تجربة على أطفال صغار وذلك فى حرم جامعة ستانفورد، فجمع مجموعة من الأطفال فى الرابعة من عمرهم حول منضدة على منتصفها طبق من حلوى الحطمى، وقال "ميتشيل" للأطفال إنه سوف يغادر الحجرة لبرهة فإن استطاعوا الانتظار حتى يعود فسوف يعطى كلًا منهم قطعتين من الحلوى وإن لم يستطيعوا ذلك فبإمكانهم تناول قطعة واحدة الآن. أى قطعة واحدة الآن أو قطعتين فيما بعد. وكان هذا الاتفاق بينهم ثم غادر الحجرة.

- *لم يستطع قليل من الأطفال مقاومة إغراء الحلوى وتناولوا قطعة من الحلوى فور مغادرته.*
- *قاوم البعض إغراء الحلوى لثوان قليلة قبل أن يستسلموا ويتناولوا القطعة.*
- *أخذ آخرون يتشممون الحلوى.*
- *وصل الأمر بأحد الأطفال إلى لعق حلواه.*
- *تمكن قليل من الأطفال من مقاومة إغراء الحلوى والانتظار، لذا غضوا أعينهم أو نكسوا رؤوسهم أو رددوا أغانى لأنفسهم أو لعبوا بعض الألعاب أو اختبأوا فى ركن الحجرة أو ذهب بعضهم إلى محاولة النوم.*

وعندما عاد "ميتشيل" أعطى الأطفال الذين انتظروا قطعتى الحلوى المستحقتين.

ثم تتبع الباحث بعد ذلك حياة كل من هؤلاء الأطفال إلى أن وصلوا إلى المدرسة الثانوية. وقد وجد على نحو لافت للانتباه أن أولئك الذين قاوموا إغراء الحلوى أحرزوا نجاحا كبيرا فى حياتهم بالمقارنة بأولئك الذين لم يستطيعوا الانتظار. فالفريق الأول كانوا أكثر انضباطا وأكثر ثقة بأنفسهم وأكثر شعبية وسط زملائهم ويمكن الاعتماد عليهم أكثر من غيرهم. كما أنهم أحرزوا نجاحا كبيرا فى دراستهم.



شوت، هل وضعت العلكة فقط في فمك؟

أحتفظ بها لوقت لاحق

والآن ما هى العلاقة بين الحلوى وعدم التسرب من المدرسة؟ هى علاقة وثيقة فى الواقع. يمكننا تشبيه التسرب من التعليم بتناول الحلوى، فالحلوى ذات مذاق رائع حقا وستجد أن التسرب من المدرسة لذيذ فى بادئ الأمر أيضاً، فعلى سبيل المثال إن تركت المدرسة يمكنك العمل على الفور والحصول على المال لشراء شقة وستتخلص على الفور من الصراع الناجم عن الواجب المدرسى والدرجات.

وفى المقابل فعندما تتسرب الآن من المدرسة فإنك بذلك ضحيتَ بقطعة الحلوى الأخرى وهذه صفقة خاسرة، فقطعة الحلوى الأخرى ستتضح أهميتها بعد ذلك فى شكل مهارات أقوى ووظيفة ذات دخل أفضل وسيارة أحدث وفرص أكثر لمساعدة الآخرين وسيكون لديك تقدير أكبر بكثير لما حققته فى حياتك.

والآن فقد عرفت كل الأسباب التى تجعلك تبقى على الاستمرار فى الدراسة وتواظب على الذهاب للمدرسة.

ولكن هل فكرت فى هذه الأسباب جيدا؟

هل تدرك أنك إن لم تكمل دراستك الثانوية فسيكون جزاؤك أن تمتهن مهنة ذات دخل بسيط طوال حياتك؟

لماذا؟ ذلك لأنك لن تتمتع بالمهارات المطلوبة للحصول على وظيفة تدر دخلا أكبر.

وقد عبرت إحدى المراهقات الصغيرات، وتدعى "يولاندا" عن ذلك بوضوح حيث قالت: "والدتى تقول: ابذلى جهدًا الآن واستريحى فيما بعد أو اركنى إلى الدعة الآن وستدفعى ثمن ذلك فيما بعد وهى بذلك تعنى أننى إذا ما أديت ما علىَّ الآن بخصوص مدرستى ومذاكرتى فسأكون إنسانة ناجحة فى المستقبل، أما إذا ما تساهلت فى الأمر ولم أؤد ما علىَّ الآن فسوف أدفع ثمن ذلك فيما بعد عندما تكون وظيفتى تقديم المأكولات فى مطاعم ماكدونالدز".

فالحصول على ٨ دولارات إلى ١٠ دولارات فى الساعة قد يبدو أمرا جيدا الآن ولكن فيما بعد لن يكون هذا مبلغا كافيا، ثق بكلامى وقارن هذا المبلغ بالمبلغ الذى يمكنك الحصول عليه إذا انتهيت من دراستك الثانوية أو حصلت على شهادة جامعية، وإليك بعض المعلومات حول المرتبات حصلت عليها من جهاز إحصائيات العمالة. ورغم تغيير هذه الأرقام من عام لآخر إلا أن الفروق الواقعة بينها تظل قائمة.



متسرب من مدرسة متوسطة
١٠,٣٢ دولار فى الساعة

خريج ثانوى
١٤,٥٠ دولار فى الساعة

٤ سنوات خريج جامعى
٢٣,٣٢ دولار فى الساعة



وإن جمعت هذه الأرقام طوال فترة عملك (٤٠ عامًا تقريبًا) فستجد الفرق أكثر وضوحًا.

مدخراتك طوال فترة عملك

المتسرب من المدرسة الثانوية

٨٥٠, ٧٢٠ دولارًا

خريج المدرسة الثانوية

١,٢١٢,٦٤٠ دولارًا

الخريج الجامعى

١,٩٤٨,٩٦٠ دولارًا

علاوة على ذلك إن تسربت من التعليم، فقل وداعا للأبد لأى من الوظائف المرموقة التالية حيث إن جميعها يتطلب شهادة إتمام التعليم الثانوى على الأقل وعادة ما تتطلب بعض الدراسة الجامعة أو خبرة عملية.

فنى كمبيوتر	عامل نظافة	ممرضة معتمدة
فنى أسنان	فنى معمل تحليل	مصمم إعلانات
مدير فندق	فنى هندسى	فنى سيارات
مساعد إدارى	موظف حكومى	معلم
محاسب	ضابط شرطة	مهندس
صحفى	مندوب تأمين	صيدلى
محلل نظم	متخصص غذائيات	موظف استثمار بنكى
مصمم جرافيك	طبيب بيطرى	مدير علاقات عامة
وكيل عقارات	محام	طبيب
مهندس معمارى	عالم	أستاذ جامعى
اقتصادى	طبيب نفسى	رجل دين أو وزير
طبيب أسنان	طبيب بيطرى	محلل سياسى
جيولوجى	مستشار إدارى	سمسار فى بورصة الأوراق المالية

الزوجة والأطفال

إذا تركت المدرسة الثانوية ستشعر للوهلة الأولى بأنك قادر على بناء حياتك. ولكن مع ازدياد احتياجاتك أو إذا قررت الزواج وتكوين أسرة فستجد أن وظيفتك عاجزة عن تلبية ما تحتاج إليه. ويوضح "جريج بايرون" - أحد الكتاب المتخصصين فى شئون المراهقين - هذا الأمر.

"حين تغادر منزلك للمرة الأولى، فمن الأرجح أنك ستعيش حياة صعبة - ومع رفقاء فى السكن. لكن سيصيبك الاشمئزاز من رفقاء السكن سريعا وسترغب فى أن تتمتع بخصوصية مكان أفضل لتعيش فيه وسيارة أحدث والحصول على إجازات وشراء لعب حديثة، ثم ستقع فى الحب وتتزوج وتنجب أطفالاً، حينها ستحتاج إلى تلبية احتياجات الأطفال ومنزل جميل يسعكم أيضا.



إليـك جدولًا يوضـح النقود التى سـتحتاج إليها إن كنـت تعيش بمفردك (غير متـزوج)، أو تزوجت وأنجبت طفلا أو اثنين (لديك أسرة):

ميزانيتك الشهرية

النفقات	غير متزوج	متزوج
السكن (شقة أو منزل خاص)	٤٠٠	٩٠٠
المرافق (كهرباء، مياه...)	١٠٠	٣٠٠
السيارة والبنزين والصيانة	٣٥٠	٥٠٠
الغذاء ومتطلبات المنزل	٢٠٠	٩٠٠
الملبس والهدايا	١٥٠	٥٠٠
التأمين (على الحياة، السيارة، الصحة)	٣٥٠	٥٠٠
الترفيه	١٠٠	٣٠٠
المدخرات	١٠٠	٣٠٠
إجمالى الميزانية الشهرية	**١,٧٥٠ دولار**	**٤,٢٠٠ دولار**

"وأنـت لا تسـتطيع الحصـول علـى هـذه المبالـغ مـن المـال مـن خـلال العمـل على آلة تسـجيل المدفوعات النقدية أو العمل كنادل – الوظائف التى يحصل عليها طلبة المدرسة الثانوية.

ولكنك تحتاج إلى ما هو أفضل، فللوفاء بالميزانية السابقة أنت تحتاج إلى الحصول على ١٥ دولارًا فـى السـاعة إن كنـت غير متزوج. لكن عندما تتـزوج وترزق بأطفال يتطلب الأمر مبلغـا أكبر بكثير من المال. فسـتحتاج إلى مكان... ليسـكنوا فيه، وسـترغب فى أن تكون رب أسرة صالحًا، فأنت قطعت وعدا بذلك. فأنت لم تدرك أن حفاضـات الأطفال تكلفك يوميا أكثر من غذاء الطفل. لذا يجب على الأبوين أن يعملا ويحصل كل منهما على ١٨ دولارًا فى الساعة لإعالة الأسرة عند هذا المستوى. وإذا كان دخل أحدهـم أقـل، فعلـى الآخر أن يحصـل على دخـل أكبـر لتعويض هذا النقص".

"وإن لـم تمتهنـوا وظائـف تدر ربحا جيدا فستعيشـون جميعا فقـراء. وسـتلازمك حجـة أنـك لا تملـك مالا ممـا سـيجعل الناس تنفض عنك وسـرعان ما ستجد نفسـك معدما. ثم سـتكتب شيكات بـدون رصـيد يكلفك البنـك نظير كل منهـا ٢٠ دولارًا، وسـتبدأ فى الشجار حول المال وما كان هذا مقدراً أن يحدث أبداً! ستنظر إلى الآخريـن الناجحين فى حياتهم وتغبطهـم لأنهم اتخذوا قرارات أفضـل بخصـوص وظائفهـم. لـن نتحـدث عن هـذا ولكنك ستشـعر بـه، حيـن ترى أنت وزوجتك أن أصـدقاءكم يملكـون منازل أفخم وسيارات أحدث. من كان يعتقد أن المال سيشكل هذه المشكلة الضخمة؟".

ولكن هل ينجح بعض المتسربين فى حياتهم؟

القلـة القليلـة هى التـى تنجح فـى حياتها. ولكـن الأمر أشبه بالمقامرة وجميع الاحتمالات ضدك فلم تغامر؟



إليك الحقائق على أرض الواقع

- *يمضى المتسربون وقتا طويلا عصيبا فى إيجاد وظائف والاحتفاظ بها.*
- *٥٠٪ من المتسربين بلا عمل.*
- *كثيرا ما يعرف المتسربون أنهم أناس لا ينجزون أعمالهم.*
- *كثيرا ما ينتقل المتسربون من وظيفة لأخرى بدلا من البقاء فى مهنة واحدة للمستقبل.*
- *لا يتم ترشيح المتسربين إلى الوظائف التى تدر دخلا كبيرا حتى إن كانوا مؤهلين لهذه الوظائف.*
- *وفى أغلب الدول لا تكفى شهادة إتمام التعليم الثانوى. ويقول "فلاد" مراهق من روسيا: "فى روسيا اليوم أنت لا تساوى شيئاً تقريبا إن لم تكن تحمل شهادة جامعية. فلن تجد وظيفة بدونها".*

ولى أن أتخيل الإعلان التالى:

انضم اليوم !!!

ان كنت تريد...

★ أن تصبح معدما

لبقية حياتك

★ وأن يلتصق بك

لقب سيئ

طوال حياتك

★ وأن تعيش على

المعونات

الحكومية

كن متسربا

من التعليم الثانوى!



تغيير النمط السلوكى المتوارث

كثيراً ما يكون السبب الرئيسى لدفع المراهق إلى التسرب من المدرسة هو أن شخصًا آخر قام بذلك بالفعل. فقد تكون والدته أو والده أو أقرباؤه أو كثير من أصدقائه تركوا المدرسة. ولربما لم يكمل أحد فى أسرته دراسته الثانوية أو لم يلتحق بالجامعة، فَلِمَ ينبغى عليه هو فعل ذلك؟

نرث أحيانا عادات أو أنماطاً سيئةً تنتقل من جيل إلى جيل. فعلى سبيل المثال إذا كان والدك مدمنا للشراب فهناك احتمال كبير أن يكون والده مدمنًا أيضا. وتنطبق نفس القاعدة على التحرش بالأطفال وتعاطى المخدرات والفقر والتسرب من التعليم. ولهذا السبب كثيرا ما تنقل الأسرة المتعثرة خصائصها إلى أطفالها.

والخبر السعيد لك أنك لديك الاختيار. فلديك القدرة على إحداث التغيير فى تلك القاعدة ويمكنك أن تكون قائد التغيير فى نسل أسرتك. بمقدورك منع هذه العادة السيئة من التسلل إليك وتنتقل على حساب العادات الحسنة إلى أولادك وإلى أولاد أقربائك. *ألن يكون أمرا رائعا أن تكون أول فرد فى أسرتك يذهب إلى الجامعة وتنقل هذا النمط السلوكى إلى أولادك وأحفادك؟*



أتذكر حديثى مع "سافتا" والتى رغبت فى تغيير النمط السلوكى الذى ورثته، فتقول "سافتا":

لى أصدقاء تسربوا من المدرسة الثانوية. أحدهم يعمل معى فى مطعم ماكدونالدز قد رسب فى الامتحانات لمدة ثلاث سنوات، وكان فى العشرين من العمر ومازال فى السنة قبل النهائية. نظرت إليه وأدركت على الفور أننى لا يمكن أن أكون مثله. لن أعمل لدى ويندينز أو ماكدونالدز لبقية حياتى، ولا أريد أن أكون مثل أبى وزوج أمى. لا أرغب فى أن أستعرض ماضىَّ وأقول: "ياليتنى قمت بهذا، يا ليتنى قمت بذاك".

قرارك بالاستمرار فى المدرسة قد يكون أصعب أمر تقدم عليه فى حياتك، فقد تعانى من اضطرابات أسرية ولا يدعمك أحد فعليا فى منزلك من أجل النجاح فى المدرسة. يساورك شك بالغ فى نفسك وخوف من عدم قدرتك على الخوض فى أمر ما، وقد تكره ذهابك إلى المدرسة حتى ليوم



آخر. ولكنى أعدك بأنك ستكون ممتنا لنفسك للأبد إن ثابرت واستمررت فى ذهابك إلى المدرسة. لن يكون الأمر يسيرا ولكنه يستحق بذل جهد، فقطعتا الحلوى اللتان تحصل عليهما غدا أفضل من قطعة الحلوى التى ستتناولها اليوم.

ضع فى الفراغات التالية أول كلمة تخطر على ذهنك ــــ

لا تفكر كثيرا. دوِّن ما تريده فحسب أو اكتب ما يرد إلى خاطرك:

المعلمون:

النحو:

الواجب المدرسى:

تقارير المدرسة:

الاختبارات:

مشرفات الغداء:

لقد قدمت هذا الاستبيان البسيط إلى مجموعة من المراهقين وحصلت على إجابات مثل:

المعلمون: **سجانون**	النحو: **صعب**
الواجب المدرسى: **الموت**	تقارير المدرسة: **يوم الحساب**
الاختبارات: **بشعة**	مشرفات الغداء: **الأيدى المقززة**

وماذا عنك؟ عندما تفكر فى المدرسة وما فيها، هل تتكون لديك اتجاهات إيجابية أم تشعر بالاشمئزاز؟ وهذا الأمر يختلف من شخص لآخر، ولكن هناك أمرًا واحدًا مشتركًا بين المراهقين جمعاء، كل مراهق يواجه الصعاب بشكل أو بآخر. فعندما كنت فى المدرسة كرهت الضغوط الواقعة علىَّ والاختبارات المقننة وتسلق الحبال فى صالة الألعاب الرياضية.

وثمة كثير من التحديات التى تواجهك فى المدرسة والتحديات الأربعة التى سمعتها من الغالبية هى:

١ *"أعانى الكثير من الضغوط"*.

٢ *"علىَّ الكثير من المهام والوقت المتاح قليل"*.

٣ *"لا أكترث للأمر"*.

٤ *"لا أبلى بلاء حسنًا فى المدرسة"*.

والخبر السعيد أن هناك علاجات فعالة التأثير لهذه التحديات، لذا دعونا لكى نلقى نظرة على كل منها.



التحدى الأول: "أعيتنى الضغوط الواقعة علىّ"

سألت بعض المراهقين: "أى أمر فى المدرسة تجده الأكثر إثارة للضغوط؟".
إليك ما قالته القلة:

" الضغط الذى يفرضه علينا المجتمع عموما للحصول على أعلى الدرجات وعواقب عدم الحصول على تلك الدرجات ".

الدرجات

آمال الآباء فى أبنائهم

"يعطى المعلمون قدرا كبيرا فى الحصة الواحدة، ففى يوم الأحد كان لدىَّ أربعة اختبارات، وينبغى على المعلمين تنسيق كم المادة العلمية والاختبارات".

"التفاضل والتكامل مادة عسيرة".

"التنافس بين الطلاب".

"المعلمون عتيقو الطراز ذوو الأصوات الرتيبة".

"يتراكم علىّ كل شىء ويتداخل من تمرينات كرة القدم إلى مباريات كرة السلة إلى الواجب المدرسى. لا يوجد مفر من شىء بلا نهاية. استراحة صغيرة ستقعدك عما تقوم به أياما. فإن لم تؤد الواجب المدرسى للرياضيات يوما ما فستجد فى اليوم التالى فروضًا أكثر من الرياضيات عليك تأديتها".



الأمر المضحك أنك عندما تنتهى من الدراسة فى المدرسة لا تختفى الضغوط فجأة. فكل ما فى الأمر أن الضغوط تغير شكلها فحسب. فبدلا من الشعور بالضغوط جراء المدرسة ستشعر بها نتيجة للفواتير والأطفال والعمل، تعلم كيف تتعامل مع هذا. كيف؟
عليك شحذ طاقتك بانتظام.

اشحذ المنشار

"فى حال وقوع حادثة طارئة ستسقط أقنعة الأكسجين من السقف. أولا، ضع القناع على فمك ثم ضعه على فم الشخص أو الطفل الجالس بجوارك". هذا ما تقوله المضيفة الجوية على الطائرة. وكثيرا ما تخيلت المشهد وأنا فى الطائرة مرتديا قناع الأكسجين وأتنفس بملء صدرى وبجوارى طفل فى الثانية يلهث طلبًا للهواء، إنه أمر بالغ الأنانية.

كلما فكرت فيما تقوله المضيفة الجوية اتضحت لك صحة الأمر، فليس بمقدورك فعل الكثير لمساعدة شخص آخر إلا



إذا كنت أنت نفسك تتنفس، ولهذا لا ينبغى لك أن تشعر بالأنانية لاستغراقك وقتا لتجديد أفضل ما وجدته يتساير معك. فإن أثقلت كاهلك كثيرا ولمدة طويلة وآثرت دوما الآخرين على نفسك، ففى نهاية الأمر سيصيبك الإنهاك التام أو تصبح مرتعا للضغوط وحينئذ لن تكون شخصا طبيعيا. عليك ألا تستغرق وقتا طويلا فى شحذ قدراتك وعليك سد النقص فى المحاور الأربعة التى تشكلك، الجسم (البدنى) والقلب (العلاقات) والعقل (العقلى) والنفس (الروحانى).

أجرِ هذا الاستبيان البسيط لتقييم مدى شحذك لقدراتك.

استبيان شحذ القدرات

ضعَ دائرة حول اختيارك

		كلا (البتة)				نعم
الجسم	أتناول طعامًا صحيًا وأحصل على قدر كاف من النوم ولا أضغط على نفسى وأمارس التدريبات الرياضية بكثرة. وأحافظ على شكل وتناسق جسمى.	١	٢	٣	٤	٥
القلب	أبذل جهدا لتكوين أصدقاء وأن أكون صديقا صالحا. أقتطع وقتا لعلاقاتى المهمة. وأنخرط فى العديد من الأمور.	١	٢	٣	٤	٥
العقل	أبذل قصارى جهدى فى المدرسة وأشعر أننى أتعلم أشياء جديدة كل يوم. أقرأ كثيرا وأمارس هوايات.	١	٢	٣	٤	٥
النفس	أقضى وقتى فى خدمة الآخرين وأستغرق وقتا فى التفكير بعمق فى الأشياء من حولى. أجدد نفسى روحانيا على نحو منتظم (مثل، الكتابة فى يومياتى أو التمشى فى البرية أو الصلاة أو قراءة الأدب الملهم أو عزف الموسيقى).	١	٢	٣	٤	٥

هل تولى كل محور الاهتمام الذى يحتاج إليه. إن حصلت على درجة ٢ فى استبيان القلب فلربما تحتاج إلى قضاء وقت أكثر مع الأصدقاء وأسرتك؟ وإن حصلت على ٣ فى استبيان الجسم فأبطئ قليلا من وقعك وابدأ فى الاهتمام بنفسك. فهذا الأمر مثل إطارات السيارة إن كان أحدها غير مضبوط ستبلى الإطارات الثلاثة الأخرى. فعلى سبيل المثال من العسير الاجتهاد فى المدرسة (شأن عقلى) بينما أنت منهك (شأن جسدى)؛ والعكس صحيح فإن كنت متصالحا مع نفسك ولديك الدافعية الكافية (شأن نفسى) سيكون من اليسير للغاية أن تكون صديقا صالحا (شأن قلبى) وأن تبذل قصارى جهدك فى المدرسة (شأن عقلى).

ثمة كثير من الطرق لتقليل الضغوط عن طريق شحذ القدرات. وإليك ما قاله لى بعض المراهقين عندما سألتهم عن كيفية تعاملهم مع الضغوط.



- *"أمارس العدو، فهذه الرياضة تعطينى منظورا أفضل لرؤية مشكلاتى وتساعدنى على إيجاد حلول لها".*
- *"أخصص لنفسى ساعة؛ لأشعر فيها بالأسف على نفسى وأبكى لطرد الضغوط".*
- *"آخذ حماما وأقرأ دفتر يومياتى وأنام".*
- *"ألعب الكرة".*
- *"أمارس رفع الأثقال لإطلاق مادة الإندورفين فى جسمى".*
- *"مساعدة الآخرين أمر يساعدك على نسيان مشكلاتك الخاصة".*
- *"أخرج من المنزل فحسب".*



المشى مترنحًا

دعنا نذهب مباشرة إلى إحدى المشكلات الجسام المتعلقة بالجسم... النوم. تشير الأبحاث إلى أن الحرمان من النوم يؤدى إلى الاكتئاب وانخفاض الدرجات فى المدرسة ووقوع الحوادث والمشكلات العاطفية. عليك الاعتراف بأنك عندما تكون متعبا فإنك تضخم الأمور وتعطيها أكبر من حجمها الطبيعى. فالتعليق السخيف الذى يبديه شخص ما حول طريقة تصفيف شعرك قد يبدو فجأة إهانة لا تغتفر أو أن امتحان التاريخ الوشيك أكبر من قدراتى. هذا ما يحدث عندما تمشى مترنحا.

ستختلط عليك الأمور وتبدأ فى التفكير بشكل خاطئ. إليك أربع نصائح للنوم:

١. احصل على القدر الذى تحتاجه. ينام غالبية المراهقين لمدة ٧ ساعات تقريبا فقط خلال الليل والبعض ينام أقل من ذلك. ولكن ذهب كل الخبراء إلى أنك تحتاج إلى ما بين ٨,٥ ساعة و٩,٢٥ ساعة من النوم يوميا. عليك معرفة مقدار النوم الذى تحتاجه لتكون فى أفضل حالاتك وأن تدرك أيضا متى تستيقظ ومتى تذهب إلى فراشك. تذكر أن النوم هو غذاء المخ.

٢. نم مبكرا، تستيقظ مبكرا. لا يمكننى إثبات ذلك ولكنى أعتقد أن هناك حكمة فى المقولة القديمة "نم مبكرا واستيقظ مبكرا وستحقق الصحة والثروة والحكمة"، ويرى بعض خبراء الصحة أن ساعة من النوم قبل منتصف الليل تكافئ ساعتين من بعد منتصف الليل. وهذا يدل على وجود شىء سحرى حيال النوم مبكرا والاستيقاظ مبكرا.

٣. كن متناغما مع نفسك. فعلى سبيل المثال إن كنت تنام الساعة ١١,٠٠ مساء فى غالبية أيام الأسبوع، فلا تذهب إلى فراشك الساعة ٣,٠٠ صباحا فى ليالى الجمعة والسبت وتستغرق فى النوم حتى الظهيرة. فالاستغراق فى النوم خلال عطلة نهاية الأسبوع قد يربكك تماما عندما تحاول العودة إلى مواعيدك المعتادة. ألم تسمعنى أقول إنك لا ينبغى أن تسهر حتى ساعات متأخرة من الصباح فى عطلات نهاية الأسبوع، ولكن لا تقس على نفسك. حافظ على مواعيد نومك فى إطار زمنى لا يزيد على ساعتين.



٤. استرخ قبل النوم. بدلا من تجرع كميات كبيرة من الكافيين قبل ذهابك للفراش حاول الاسترخاء. خذ حماما أو اكتب فى دفتر يومياتك أو اقرأ مجلة فكاهية. فالقليل من الاسترخاء قبل النوم يصنع فرقًا كبيرًا.

وهذه النصائح ليست قواعد مفروضة ولكنها إرشادات فحسب، فستكون هناك أوقات ترغب فيها فى السهر مع أصدقائك وأوقات ستضطر فيها إلى السهر لإنجاز واجبك المدرسى، أو ربما تضطر إلى العمل وأنت تذهب إلى المدرسة لمساعدة أسرتك ولن تحصل على قدر النوم الذى ترغبه. وإليك ما أرمى إليه: ابذل قصارى جهدك وكن معتدلا حصيفا. فإن كنت تشعر بالاكتئاب أو بالاضطراب أو بالضغوط فستجد أن العلاج الذى تحتاجه هو ساعات ثابتة من النوم ليلا فحسب.

التحدى ٢: "علىّ الكثير من المهام والوقت المتاح قليل!"

يقول أحد المراهقين: "أنا مشغول بحق، فأنا أقوم بكل شىء تقريبا؛ فأنا مشترك فى فرقة موسيقية وعضو فى فريق كرة الريشة وأتلقى تدريبا لقيادة السيارات وأعمل فى مهنتين وأعطى درسا خصوصيا كل أسبوع. وأنا مشترك فى خمسة نوادٍ هنا فى المدرسة وأتلقى مجموعة من دروس فصول المتفوقين".

هناك أشياء كثيرة ووقت قليل. كيف يمكننى القيام بكل ذلك؟ بمقدورك القيام بكل ذلك أو أغلبه على الأقل إن كنت أكثر حرصا بشأن تنظيم الوقت، فكما قال بنيامين فرانكلين:



ألن يكون شيئا عظيما إن كان اليوم ٢٥ ساعة؟ فكر ماذا كنت ستصنع بسبع ساعات إضافية فى الأسبوع. حسنا، أتدرى؟ أراهن أنك تبدد من سبع ساعات إلى عشرين ساعة على الأقل أسبوعيا ولا تدرك حتى ذلك. ولأثبت لك كلامى قم بتحرى الوقت الذى تبدده فى أربعة أشياء محددة، واملأ الفراغات فى كل نقطة على حدة.





مستقصى الوقت

رسم النشاط

	الساعات التى قضيتها فى هذا النشاط فى الأسبوع الماضى	الساعات التى بإمكانى توفيرها كل أسبوع
الإقلال من مشاهدة التلفاز		
قلل من مضيعات وقتك الشخصية (مضيعات وقتى الشخصية : ________)		
قل «لا» وأنت تبتسم (الأنشطة الأقل أهمية : ________)		
كف عن التسويف		
إجمالى الساعات		

الإقلال من مشاهدة التلفاز

التلفاز أكبر مضيع للوقت وهو حجة المتخلفين فى أداء واجبهم. بعض المشاهدة لا تضر ولكن الإكثار من المشاهدة أمر مبدد للوقت تماما.

هل تعلم أن المراهق الأمريكى النموذجى يشاهد التلفاز ٢١ ساعة فى الأسبوع؟ ثم يعودون ويتذمرون ويقولون إنهم لا يملكون وقتا لفعل شيء.



مستقصى الوقت: *فكر فى الأيام السبعة الماضية. أضف الوقت الذى استغرقته فى مشاهدة التلفاز أو الأفلام خلال هذا الوقت بما فى ذلك عطلات نهاية الأسبوع وكن أمينا فى أرقامك ودون فى مفكرة تقصى الوقت تحت " الساعات التى قضيتها فى هذا النشاط فى الأسبوع الماضى" . والآن، كم ساعة يمكنك اقتطاعها دون التفريط فى أمر تفعله؟ دوِّن هذه الساعات تحت " الساعات التى بإمكانى توفيرها كل أسبوع" .*

قلل من مضيعات وقتك الشخصية

كلنا نتكاسل بعض الوقت كما فى المربع ٤ لتبديد الوقت بانتظام ونستغرق وقتا فى مضيعات الوقت الشخصية، وهى تختلف من شخص لآخر. وقد يكمن تبديد الوقت فى مكالمات هاتفية مطولة أو إرسال الرسائل النصية أو لعب "البلاى ستيشن" أو جهاز ألعاب " إكس بوكس" أو التسوق أو وضع الزينة أو إعادة ترتيب حجرتك أو قراءة المجلات. وأنت تحتاج وقتا للاسترخاء وترتيب أوضاعك ولا أقول التخلص من مضيعات وقتك الشخصية بل قلل منها فحسب، وأعرف فتى يدعى " مايكل سين" يبلغ من العمر ١٦ عاما يقضى ساعتين أو ثلاثا يوميا فى شراء وبيع الأحذية على موقع"eBay" . وأنا متأكد أن بإمكانه تقليل هذا الوقت إلى النصف دون تأثر العمل.



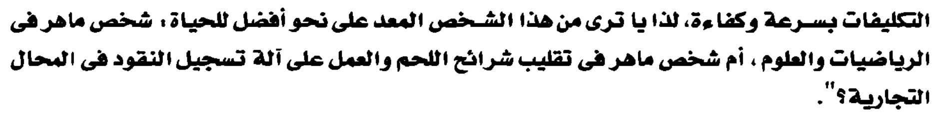
مستقصى الوقت: *دوِّن مضيعات وقتك الشخصية فى مستقصى الوقت. والآن فكر فى الأيام السبعة الماضية وسجل الوقت الذى بددته فى هذا المضيع. ثم سجل الوقت الذى يمكنك توفيره من خلال تقليل الوقت المستغرق فى هذا المضيع دون مشقة.*



قل لا وأنت تبتسم

المربع ٣ هو مكمن الخطورة، فهو مكان الشخص الذى ينقل كاهله (انظر أجزاء الوقت الأربعة). فانطلاقا منك فى إسعاد الجميع وعدم تفويت أى شيء، فأنت تقول "نعم" لأى شيء وتثقل كاهلك. وأنا مع الانخراط فى ممارسة الرياضة وارتياد النوادى والأنشطة خارج المنهج، ولكن لا تكثر من هذه الأشياء. وأول أمر يستحق النظر إليه هو عملك. فحوالى ثلثى طلاب المدارس الثانوية فى الولايات المتحدة يعملون فى وظائف خلال العام الدراسى. اسأل نفسك: هل أحتاج فعلا إلى العمل أثناء دراستى؟ وبالطبع يضطر بعض المراهقين للعمل لمساعدة أسرهم. حسنا، ولكن لا يحتاج كثيرون إلى ذلك. فالنقود القليلة التى تكسبها من أجل الملابس أو غير ذلك ستكلفك الكثير إن أثر ذلك على أدائك فى المدرسة.

أحب ما يقوله المؤلف والمعلم "توم لافيس" حيث يقول: "يزعم البعض أن العمل يعلم المسئولية وكيفية التعامل مع الواقع من حولنا. ولكنى أعتقد أن هناك طريقة أفضل لتعلم المسئولية، ألا وهى حضور الفصول الدراسية الأكثر صعوبة وإنجاز التكليفات بسرعة وكفاءة، لذا يا ترى من هذا الشخص المعد على نحو أفضل للحياة: شخص ماهر فى الرياضيات والعلوم، أم شخص ماهر فى تقليب شرائح اللحم والعمل على آلة تسجيل النقود فى المحال التجارية؟".



اسأل نفسك: "هل أقوم بأمور كثيرة جدا؟" فإن كنت منخرطا فى الكثير جدا من الأنشطة وأصبحت حياتك خارج السيطرة، تخلص من الأنشطة الأقل أهمية وركز على الأنشطة الضرورية القليلة. ابدأ فى قول "لا"، وقلها وأنت مبتسم كما تعلمت "إليزابيث" من مدرسة "هيلارد داربى" الثانوية أن تفعل.

ذات مرة طلب منى أحد المدرسين أن أراجع شريط فيديو دراسيا ولكنى كنت لا أعرف شيئا حول مراجعة الشرائط. فاضطررت فى النهاية إلى إخباره أننى لا أستطيع القيام بذلك. وكان الأمر صعبا علىّ لأننى لم أرد أن أبدو غير مسئولة. فقد كان موقفا اضطررت فيه إلى أن أقول "لا".

وعليك ببساطة أن تفعل القليل وتنجزه بنجاح بدلا من فعل الكثير من الأمور بدرجة أقل فى الجودة.



مستقصى الوقت: *اختر نشاطًا فى ذيل قائمة أولوياتك تزاوله بانتظام وسجله فى مستقصى الوقت. سجل عدد الساعات التى تبددها فى هذا النشاط خلال الأيام السبعة الماضية بما فيها عطلات نهاية الأسبوع. والآن سجل عدد الساعات التى تعتقد أن بإمكانك توفيرها إذا امتنعت أو خفضت من ممارستك لهذا النشاط.*

توقف عن التسويف

كان لدىّ أنا وأخى سيارة حديثة من طراز "هوندا أكورد" فى المرحلة الثانوية، وذات يوم أصاب الفرامل عطب ما وكان ينبغى أن آخذ السيارة إلى الصيانة. ولكنى أرجأت الأمر حتى بدأت الفرامل



فى إصدار أصوات مخيفة. وفى النهاية أخذتها للصيانة ولكن بعد أن أصاب العطب الفرامل بالكامل. واستغرقت الصيانة عدة أيام وكلفتنى مبلغا كبيرا من المال، يقدر بحوالى خمسة أمثال المبلغ الذى كنت سأدفعه إن أجريت الصيانة وقت بداية العطب. وكل ذلك بسبب أننى أجلت لغد ما كان ينبغى علىَّ عمله اليوم.

فدائما ما يكلف التسويف الكثير من المال والوقت فى النهاية، سواء كان التسويف فى إعداد بحث أو تقديم اعتذار أو التقدم للحصول على وظيفة فى الصيف، واليوم أحاول اتباع الشعار القائل، "متى كانت لديك مهمة عليك أداءها، اسأل نفسك سؤالين، إن لم أجرها اليوم فمتى؟ وإن لم أجرها أنا فمن سيجريها؟".

هل لديك عادة إرجاء الأمور حتى اللحظات الأخيرة؟ أى عدم القيام بأى شيء لعدة أسابيع ثم الانكباب طوال الليل على المذاكرة عشية الامتحان؟ هل يفلح هذا الأمر؟ ربما يفلح على المدى القصير. هل عملت قبل ذلك فى مزرعة؟ هل يمكنك إرجاء العمل فى المزرعة حتى اللحظات الأخيرة؟ هل يمكنك أن تزرع محصولك فى الربيع وتتكاسل عن العمل فى الصيف ثم تنشط فى الخريف لزراعة المحصول؟ لا أعتقد ذلك.

فالحياة ــ على المدى البعيد ــ مثل المزرعة وليست مثل المدرسة. ستزرع ما حصدت. أعترف بأننى كنت مسوِّفا محترفا فى المدرسة الثانوية، فقد اعتدت إرجاء المذاكرة والانكباب عليها عشية الامتحان والحصول على درجات جيدة. ولكنى لم أحتفظ بكثير من المعلومات. وأنا أطلق على ذلك "الشراهة الأكاديمية" أى الحفظ ثم النسيان، الأكل بشراهة ثم الإصابة بإسهال. وعندما التحقت بالجامعة وتركت المدرسة اضطررت إلى تعويض سنوات الإرجاء حتى اللحظات الأخيرة. ففى مواطن كثيرة لم أعوض الأساس المفقود وأنا فى شدة الندم على ذلك.

ثمة علاج للتسويف، يطلق عليه "سارع بإجراء هذا". (شكرا "نايك"). واظب على استذكار دروسك ولا تدع الأمر يخرج من يدك. اذهب إلى المربع ٢ (المقسم إلى أولويات) واغرس لديك عادة التخطيط.

وأنصح باستخدام مفكرة للتخطيط من نوع ما وكثير من المدارس توزع هذه المفكرات على طلابها. إن لم تحصل على واحدة من المدرسة فاشتر واحدة، إذن فلن تكلفك الكثير ويمكنك الحصول على واحدة منها من أى محل أدوات مكتبية أو متجر يعلن عن خصومات. اشتر مفكرة موضحًا بها أشهر العام وبها مساحة للملاحظات الأسبوعية واليومية. أو يمكنك تجريب مفكرة إلكترونية.

أطلقت "بريدجيت" – طالبة فى السنة النهائية فى المرحلة الثانوية فى "جوليت" بـ "إلينوى" والبالغة من العمر ١٧ عاما – على مفكرتها "الصديقة الصدوق".

أكبر تحد لى هو تدبير وقت كاف لإتيان كل شيء، لذا أستخدم مفكرة وهى صديقتى الصدوق. فهى تساعدنى على ترتيب أفكارى لأننى شخص كثير النسيان. لكن مع استخدام المفكرة يمكنك كتابة أى شيء فيها. وقبل عودتك إلى المنزل من المدرسة ما عليك إلا إلقاء نظرة واحدة فى المفكرة وتعرف كل ما ينبغى عليك القيام به بقية اليوم.

لم أستخدم المفكرة فى عامى الدراسى الأول ولكن فى عامى الدراسى الثانى كان لدىَّ فصل دراسى فى مادة الأحياء يدرسه لنا معلم اعتبره الجميع أقسى معلم للعام الخامس على التوالى. فاضطررت إلى استخدام مفكرة لأنه يطلب منا



تكليفات كثيرة. وأنا أعنى بذلك مفكرة تضم كل شىء تبدو من ضخامتها أنها لن تنفعك، ولكنك إن استخدمتها بطريقة صحيحة، فسوف تستفيد منها.

ومـا إن تحصـل على مفكرتـك، دوّن فيها كل شـىء: الامتحانات الوشيكة ومواعيد تسـليم الأبحاث وعطلات المدرسـة والإجازات الرسـمية والألعاب التى ستمارسـها وأعياد الميلاد والمناسبات الأسرية المهمة وغير ذلك.

فتدوين هذه الأشياء سيضعك فى حالة سكينة عقلية؛ لأنك لن تضطر إلى تذكر كل شىء. ثم ـ فى بداية كل أسـبوع ـ اسـتعرض ما سـيحل خلاله. ولا تنتظر حتى اللحظات الأخيرة للإعداد لامتحان أو كتابة بحث. باشر الأمر مبكرا حتى تقل صعوبته تدريجيا.



مسـتقصى الوقت: *دوّن عدد السـاعات التى تعتقد أنك قضيتها الأسبوع الماضـى فى تعويض الأمور التى أرجأتهـا سـابقا (أمثلـة: إعادة علاقة أهملتها أو عمل تحـف مقلدة أو القيام بعمل إضـافى لحاجتك إلى المال أو إصـلاح جهاز لم تعتن به أو الشـفاء من مرض نشـأ جراء سـقوطك على الأرض). والآن سجل عدد الساعات التى تعتقد أنك تستطيع توفيرها كل أسبوع إن أقلعت عن التسويف.*

والآن أضـف المجموع فى عمود "السـاعات التى يمكننى استقطاعها كل أسبوع" واعرف نتيجة ذلك. هل وصـل المجموع إلى ٧ سـاعات؟ أم أكثر؟ أليس هذا مدهشـا؟ وكنت تعتقد أنه لا يوجد لديـك وقـت كاف. كل منـا لديه ١٦٨ سـاعة كل أسـبوع ليقضـيها كيفما يشـاء. وقد كتب "مايكل ألتشولر": "الأمر السيئ فى الحياة أن الوقت يمر بسرعة، ولكن الأمر الحسن أنك المتحكم فيه".

التحدى ٣: "أنا لا أبالى بالأمر".

هل قال لك أحد من قبل: "أداؤك المدرسى ضعيف. فإن ذاكرت باجتهاد فستكون بخير حال"؟

إن حدث ذلك فأنت لسـت وحدك فى هذا الشـأن. فمن السـهل أن تصـاب بسـقطات وأن تحصـل على درجات قليلة أو لا تكترث بالأمر فحسب.

فإن لم تكن لديك الدافعية وتشعر بأن المدرسة عبء عليك؛ فكر بعناية فيما تستطيع وما لا تستطيع السـيطرة عليه حيال المدرسـة. ومن الجلى أنه يوجد الكثير من الأمور الخارجة عن سـيطرتك تحت أى ظروف. ومع ذلك فإنه مما يثير الدهشة أنه يوجد الكثير من الأشياء التى يمكنك التحكم فيها.







لست مضطرا إلى حب المدرسة ولكن – من فضلك – لا تلعب دور الضحية. لا تسمح لنفسك بقول: "أنا لا أحب المدرسة دون سبب، لذا لن أحاول بذل جهد". بدلا من ذلك ركز على ما تحت سيطرتك.

تعليمك هو مسئوليتك وليس مسئولية مدرستك أو مسئولية والديك. ما إن تودع مرحلة المراهقة سترغب فى تعلم القراءة والتفكير وحسن الحديث. وسترغب فى معرفة موضوع أو اثنين عن التاريخ والدول والثقافات. وسترغب فى قراءة الكثير من أمهات الكتب ومعرفة كثير عن الرجال والسيدات العظام الذين جاءوا قبلك وكل هذا ستجده فى التعليم المدرسى. ستجد الأمر رائعا! لذا دعك من الشعور السلبى تجاه المدرسة وكَوِّنْ شعورا إيجابيا. واليك بعض الطرق لدفع مستواك فى المدرسة.

- *مارس هواية تحبها بحق مثل التصوير الفوتوغرافى أو الفن أو الرقص أو أى أمر يدفعك للنشاط.*
- *اشترك فى فصول اختيارية أردتَ دوما أن تشترك فيها.*
- *انخرط فى أنشطة خارج المناهج المقررة تبعث على التحدى فى المدرسة مثل المسرح أو ناد أو رياضة.*
- *تقدم لوظيفة فى الصيف أو التدرب على مجال يجذبك.*
- *احضر فصلا لمعلم يقال عنه إنه الأفضل.*
- *اشرع فى عملك الخاص.*
- *انضم إلى المسار التعليمى الذى يناسبك. فكثير من المدارس تقدم مسارات تعليمية تبرز أمورًا مختلفة.*
- *السفر داخل البلاد أو خارجها.*



أمامك مباشرة

كتب أحد الحكماء: "الدنيا مثلها مثل الكتاب، من يظل فى المنزل يقرأ صفحة واحدة فقط"، وأنا أوافقه تماما على هذه المقولة. فسواء كان السفر خارج البلاد أو زيارة معلم سياحى قريب فستجد الأمر أكثر متعة وتعليما. وإليك بعض الفوائد، أقتبسها من كتاب *Majoring in the Rest of Your Life* **لـ "كارول كارتر".**

١ *قد يجعلك السفر تعثر على مهنة تحبها. فقد يخلق لديك اهتمامًا أو عاطفة تجاه شىء ما دون أن تدرى حتى توسع من دائرة خبراتك.*

٢ *قد ينمى لديك السفر مهارة خاصة ملموسة: مثل تحدث لغة أجنبية. وفى بعض الأحيان كلما كانت هذه اللغة أكثر ندرة أصبحت المهارة أكثر ربحا. كما أن كتابة جملة "قضيت أحد فصول الصيف فى رومانيا" فى سيرتك الذاتية، تضيف لك بعدا آخر.*



٣ *قد يعلى السفر من ثقتك فى نفسك ويوسع منطقة الراحة الخاصة بك. فبعد معرفتك الدقيقة لمدينة وثقافة ولغة أجنبية لم تعرفها من قبل سيكون من السهل جدا عليك المعرفة الدقيقة بالإطار الاجتماعى فى موطنك.*

٤ *قد يمنحك السفر حسا بتقدير الثقافات والأفراد المختلفة عنك ويغرس فيك شعورا عميقا بالامتنان نحو وطنك وتراثك.*

٥ *السفر يجلب البهجة. تخيل شعورك بالمرح وأنت تتعلم! فسترى معالم رائعة قرأت عنها فقط، مثل متحف "اللوفر" فى باريس و"سور الصين العظيم" أو ميدان "التايمز" فى مدينة "نيويورك".*

ولربما تقول لنفسك الآن: "حسنًا ولكن كيف أبدأ؟ من أين لى بالمال اللازم؟ وكيف - بالله عليك - يمكننى إقناع والدى بسفرى؟" إن كنت تريد السفر بحق داخل أو خارج دولتك، ثمة مصادر وبرامج وأشخاص لا حصر لهم بإمكانهم المساعدة، فلن تضطر إلى إنفاق ثروة، ويمكنك البدء مما يلى:

- **استغل برامج السفر فى مدرستك. بالطبع لدى كل مدرسة هذه النوعية من البرامج.** *فعليك طلب النصح من مستشار أو إدارى أو شخص ما يعرف بواطن الأمور. وكثيرا ما يمكنك الحصول على اعتماد من أجل السفر للخارج. فعندما كنت فى المدرسة الثانوية سافرت فى رحلة إلى المكسيك تحت رعاية المدرسة وهناك أقمت مع أسرة مكسيكية. ذات يوم ذهبت للتريض عارى الصدر ولم أفهم سبب ضحك كل الأطفال المكسيكيين علىَّ. وفى النهاية أدركت أنهم لم يروا من قبل شخصا بمثل هذه البشرة البيضاء. على أية حال مررت بتجربة رائعة وتعلمت كيف أقول كلمة "مجنون" بالإسبانية.*



- **الانضمام إلى مؤسســة تطوعية.** *يوجد العديد من المؤسسات فى أمس الحاجة إلى متطوعين فبإمكانــك السـفر إلـى دولة فقيرة مـن دول العالم وتقدم خدمة إلى شـخص يحتاجهـا بينما أنت تثرى خبراتـك، فقـد انضـم "دان" – جارى البالغ من العمـر ١٧ عاما – إلى جماعة "ابتسـم للحياة". وهى جماعـة مكونة من مجموعة من الأطباء والمتطوعين تسـافر إلـى العديد من الدول الفقيرة كل عام لعدة أيام لإجراء الآلاف من العمليات الجراحية السـريعة للأطفال الذين يعانون من تشـوهات فى الوجه مثل: "الشق الحلقى". فمثل هذه العمليات البسيطة أعادت الحياة مرة أخرى لهؤلاء الأطفال. وقد قال "دان": "كان هذا العمل أكثر الخبرات أهمية فى مرحلة الدراسة الثانوية".*

- **اشترك فى برنامج تبادل الطلاب.** *اشترك فى هذا البرنامج للإقامة مع أسرة أجنبية وانغمس فى ثقافتهم.*

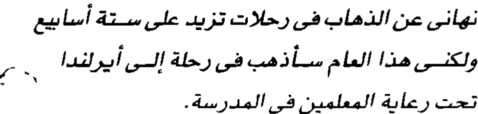
- **اذهب مع والديك إلى جولات ترفيهية.** *خلال ساعات النهار وبينما يعمل والدك ووالدتك؛ يمكنـك إجـراء جـولات إلى المدينة وزيارة المتاحـف وحدائق الحيوانات أو أن تتنـاول الغداء فى مطعم محلى وفى المساء اذهب لمشاهدة المعالم السياحية مع والديك.*

ولإيجاد المزيد من فرص السـفر، وأجر بحثا على شـبكة الإنترنت فحسـب أو تحدث إلى مستشـار المدرسة أو اذهب إلى المكتبة أو تحدث إلى شخص قام بذلك. وقد استفادت "بريدجيت" – طالبة فى العام قبل النهائى فى المدرسة الثانوية والبالغة ١٧ عاما – بحق من السفر.

ذات يوم كنت أحادث والدتى: "أود أن أسـافر، إذ سـيجلب هذا الكثير من المرح". فقالت: "حسـنـا، ربما يمكنك هذا يوما ما مثلما تفعل الفتيات المشتركات فى برامج تبادل الطلاب".

وعليـه فقـد قمـت بالبحـث على شـبكة الإنترنت وعثرت علـى مجموعة مـن الفرص ثم ذهبـت للتحدث مع مستشار المدرسة حولها للتأكد من شرعيتها. فوجدنا مؤسسة تدعى "شباب من أجل الفهم". لذا بحثت المتاح وقـررت رغبتى فى السـفر إلـى "اليابان". ولكن كانـت التكلفة ٥٠٠٠ دولار. فتقدمت للحصـول على منحة من مؤسسـة "أوكيناوا بيس سكولارشيب"، وبعد حوالى ثلاثة شهور حصلت على واحدة وقد دفعت المؤسسة التكلفة بأكملها.

وسـافرت إلى "أوكيناوا"، هاواى، اليابان. أمضـيت هناك سـتة أسابيع وكنت أرغب فى المزيد، ولكن والدى نهانى عن الذهاب فى رحلات تزيد على سـتة أسابيع ولكنـى هذا العام سـأذهب فى رحلة إلـى أيرلندا تحت رعاية المعلمين فى المدرسة.



مع كل هـذا وذاك إنـه عالم صـغير كمـا تعرف (ألا يبـدو لك هذا مألوفـا؟!)، فلتدع عنك الأفكار التى تعصـف برأسـك وابدأ فى استكشاف هذا العالم الشاسع الذى ينتظرك أمامك مباشرة.



التحدى ٤: "أنا ضعيف فى التحصيل الدراسى"

ربما أنت ضعيف فى التحصيل الدراسى أو ربما تعتقد أنك لا تمتلك المهارات المناسبة للمدرسة، لا تطرق برأسك يا صديقى، فبعض العظماء شعروا بذلك أيضا. هل تعرف ذلك؟

"البرت اينشتاين". يعتبر أكثر الشخصيات تأثيرًا فى القرن العشرين. تكلم "آينشتاين" بعدما بلغ الرابعة وقرأ بعد أن بلغ السابعة، وقد اعتقد والده أنه معاق ذهنيا. كان يتلعثم فى الحديث حتى بلغ التاسعة وقد نصحه معلمه بترك المدرسة الابتدائية وقال له: "لن تستطيع تحقيق شىء يا آينشتاين".

إسحق نيوتن. العالم الذى ابتكر الفيزياء المعاصرة كان ضعيفًا فى الرياضيات.

"باتريشيا بولاكو". كاتبة ورسامة أطفال غزيرة الإنتاج. لم تتعلم القراءة حتى بلغت الرابعة عشر ١٤.

"هنرى فورد". مخترع السيارة من طراز "تى" الشهيرة ومؤسس شركة "موتور فورد كمبانى" نجح بصعوبة فى المدرسة الثانوية.

"لوسيل بول". الممثل الكوميدى الشهير وبطل "أُحبُّ لوسى" فصل من المدرسة الفنية لشدة هدوئه وخجله.





"بابلو بيكاسو". أحد أعظم الفنانين على مر العصور. أخرجه أبواه من المدرسة وهو فى العاشرة لمستواه المنخفض. وقد استعان والده بخدمات معلم خصوصى فقد الأمل فى "بابلو".

"لودفيج فان بيتهوفن". أحد أعظم الملحنين على مستوى العالم. قال عنه معلمه الموسيقى ذات مرة: "لا أمل فى بيتهوفن كملحن".

"فيرنر فون براون". عالم الرياضيات ذائع الشيوع رسب فى الجبر فى الصف التاسع.

"أجاثا كريستى". أشهر كاتبة قصص بوليسية فى العالم. صاحبة أكثر الروايات رواجا فى كل العصور بعد ويليام شكسبير. واجهت صعوبات فى القراءة بسبب إصابتها باضطراب القراءة.

"وينستون تشرشل". رئيس وزراء إنجليزى أسبق مشهور أخفق فى الصف السادس.

ومع المشكلات التى واجهتهم فى المدرسة، صنعوا شيئا مميزا فى حياتهم، وأنت يمكنك ذلك. فان لم تكن موفقا فى المدرسة فهذا لا يعنى أنك لست ذكيا، فثمة أشكال عدة للذكاء. ومع ذلك فإن التعليم المدرسى يستند فى الغالب إلى نوع واحد من الذكاء يعرف بـ "معدل الذكاء" أو الذكاء العقلى. فمعدل الذكاء هو قدرتنا على التحليل والتدبر والتفكير المجرد واستخدام اللغة.



معدل الذكاء | الذكاء العاطفى | الذكاء الروحى | الذكاء البدنى

وتوجد أشكال أخرى من الذكاء لها نفس القدر من الأهمية، فعلى سبيل المثال، يوجد "الذكاء العاطفى". والأشخاص ذوو الذكاء العاطفى المرتفع لديهم قدر كبير من الحدس وبإمكانهم فهم المواقف الاجتماعية ولديهم قدرة على التواصل مع الآخرين. والمدرسة لا تختبر هذا النوع من الذكاء. ثم يأتى "الذكاء الروحى" والذى يمثل ذوقنا وقدرتنا على الوصول إلى الرؤى والقيم والمعانى. فهو يتيح لنا الحلم. والمدرسة لا تقيس هذا النوع من الذكاء أيضا. وفى النهاية يأتى "الذكاء البدنى"، فبدنك ذكى بالفطرة. فلا تحتاج إلى تذكير قلبك بالخفقان أو رئتيك بالتمدد والاتساع. والذكاء البدنى هو أيضا القدرة على التعلم من خلال ما يشعر البدن بالحركة مثل إحساس الجسم بشيء ما واللمس.

قد يزيد صديقك عنك فى "الذكاء العقلى" بينما يقل عنك فى "الذكاء العاطفى"، ليس أحدكما أفضل من الآخر ولكنكما تختلفان قليلا. كن راضيا عما تتمتع به من مواهب وقدرات فريدة، ولا تدع أى شخص يدفعك إلى الاعتقاد بأنك لست موهوبا على نحو ما. وإن حاول أحدهم مضايقتك، تذكر ما قاله "آلبرت آينشتاين" حين حاول البعض مضايقته: "دائما ما ستجد الشخصيات العظيمة مضايقات مزعجة من العقول الضحلة".

وكيف الحال إن كانت لدىّ مشكلة تعوق التعلم؟

ربما قيل لك إنك مصاب بإعاقة تعوق التعلم مثل: النشاط المفرط، أو النشاط المفرط المصحوب بقصور الانتباه أو اضطراب القراءة أو إعاقة تمنعك من التركيز أو الانتباه.

وإليك أمرين حاول تجربتهما. أولا: استشر متخصصًا لترى ما إذا كانت لديك مشكلة بالفعل. وإن كان ذلك الحال فما هى نصائحه لك حيال ذلك. فبعض المراهقين يتناولون عقاقير ويجدونها مفيدة. والآخرون يلجئون إلى وسائل بديلة مثل الحمية الغذائية أو العلاج النفسى أو السيطرة على الضغوط أو التدريبات الرياضية أو الأعشاب الطبية أو مزيج بين هذا وذاك.

ومع ذلك قد تجد آخرين غير مصابين بشيء على الإطلاق ولكنهم يعتقدون هذا فحسب.

ثانيا: لا تبدأ فى التفكير أنك معاق! فلديك القدرة الكاملة على النجاح فى المدرسة والحياة ولا تكترث إلى ما ذهب إليه تشخيص الطبيب. وستكون مندهشا لو عرفت أن هناك الآلاف من المقاولين أو المحامين أو الأطباء أو المعلمين أو الموسيقيين أو الممثلين والممثلات أو غيرهم المصابين باضطراب القراءة أو فرط النشاط أو بأى مشكلة أخرى تعوق التعلم.

وإن وجدت التعلم عسيرا، ففكر فيه كنقطة ضعف عليك أن تتماشى معها – كشخص غير متوافق عليه أن يتعلم كيف يتعامل مع نقاط الضعف لديه ليكون لاعب كرة ناجحًا. وبالطبع سيكون عليك أن تبذل جهودا أكبر من الآخرين ولكن بمقدورك النجاح وتحول نقطة الضعف لديك لنقطة قوة!



ويود "جريج فوكس" عرض تجربته عليكم.

ذات يوم طلبت منى معلمة لم أرها من قبل أن أتبعها إلى حجرة صغيرة فى الأسفل. وسألتنى بعض الأسئلة حول حياتى ودونت ملاحظاتها حول كل ما قلته. وفى اليوم التالى ذهبنا إلى نفس الحجرة وبدأت فى إجراء بعض الاختبارات ثم أصبحت نمطًا أسبوعيًا طوال العام الدراسى، وطوال دراستى فى المدرسة الثانوية كلها. وقد انضم إلىّ بعض الأطفال فى هذه الحجرة الصغيرة أيضا. ولم ندرك فى ذاك الوقت أن نظام المدرسة أطلق علينا لقب "معاقين".

وبما أننى طالب أعانى من صعوبات فى التعلم، فقد عاملنى معلمى على هذا الأساس. فكانوا يقدمون لى إجابات المسائل الرياضية ويساعدوننى على إنجاز الواجب المدرسى وسمحوا بأن تكون امتحاناتى غير محددة بوقت. فلم يتوقعوا منى الكثير ولذلك لم أقدم لهم الكثير. حتى دخلت المدرسة الثانوية وهناك اعتدت على المعاملة الخاصة ولأول مرة وجدت نفسى أستغل إعاقتى كعذر يجعلنى أفلت من تكليفاتى. لم أقدر كيانى حق قدره.

وخلال العام النهائى تم إلحاقى بفصل يضم العديد من المراهقين غيرى ذوى صعوبات التعلم. وكان يدرس لنا معلم جديد يدعى السيد "فايسبيرج" مهنته كمحام لمساعدة المراهقين أمثالى على إدراك إمكاناتهم المكبوتة. وقد حقق الرجل ما بدأ فيه فلم يقبل أيًا من أعذارى. فللمرة الأولى فى حياتى كان علىّ تحمل مسئولية تعلمى دون أن ألجأ إلى الأعذار.

شأنى شأن المقلع عن الادمان، اشتقت إلى العذر الذى لازمنى لسنوات عدة. كان الأمر عسيرا ولكن بالتدريج جعلنى السيد "فايسبيرج" أؤمن فى قرارة نفسى بأننى إنسان ذو إمكانات وقدرات لا محدودة. وفى بادئ الأمر كرهته لأنه لم يدعنى أتكاسل، ولكن تمكنا معا من تحطيم الحواجز اللامرئية التى تعترض طريقى.

وتخرجت فى المدرسة الثانوية وأنا الآن أحصل على تقدير "امتياز" على الدوام حيث إننى أدرس بالجامعة لنيل درجة الليسانس فى اللغة الإنجليزية. وبغض النظر عن درجة الليسانس ومجموعى التراكمى، فقد تعلمت أن أؤمن بنفسى وأن أكون مسئولا عن مستقبلى وأتحمل تبعاته. ولا أندم على شيء سوى السنوات التى قصرت نفسى فيها على ما يظنه الآخرون عنى.

وواقع الأمر أننا نحيا الحياة بقدر الإطار الذى يضعه الآخرون لنا والإطار الذى نضعه لأنفسنا. فإن جابهتك صعوبة فى التعلم اصطبر عليها ولاتبخس نفسك قدرها. واجه الألقاب السخيفة التى قد يطلقها البعض عليك. وبالله عليك لا تطلق أنت على نفسك أية ألقاب. فالألقاب ذات نظرة ضحلة ولا تأخذ فى الاعتبار كل المواهب التى يولد كل منا بها. وقد تحدث عن هذا الشاعر الفارسى "حافظ الشيرازى" فى إحدى قصائده.

هناك الكثير من العطايا

التى لا تزال لم يكشف عنها منذ يوم ميلادك

هناك الكثير من الهدايا من صنع الإنسان

والتى أهداها إليك الله



وأتذكر مقابلة فتاة رائعة تدعى "إميليا" وقد حصلت لتوها آنذاك على درجة البكالوريوس فى تكنولوجيا السيارات فى جامعة "فيبرتيت". وكانت الفتاة الوحيدة التى تخرجت فى هذه الكلية. وقد أحسنت صنعا حتى إن العديد من الشركات الكبرى عرضت عليها وظائف لديها بما فيها شركة "هارلى – دافيدسون".

كابدت "إميليا" وعانت خلال نشأتها فى "بروفو" بـ "أوتا". فكانت ضمن خمسة أبناء لأم وحيدة هجرها زوجها فعملت فى وظائف متعددة لإعالة أطفالها.

قالت "إميليا"، "أوضحت أمى لى بجلاء أنها لا تستطيع تحمل نفقات الجامعة وغرست فى ذهنى أن حصولى على منحة للدراسة فى الجامعة هو مفتاحى لحياة أفضل".

وفى المدرسة الابتدائية لم تجتهد "إميليا" كثيرا. فكانت القراءة على وجه الخصوص صعبة على "إميليا". ولم تستوضح مكمن الخطأ إلا بعدما التحقت بالمدرسة الثانوية.

"وذات مرة كنت أقرأ بصوت عال وأنا أقرأ الكلمات على نحو خاطئ؛ فسألتنى والدتى، لماذا تقرئين الكلمات على نحو خاطئ؟"، فقلت لها: "لا أقصد ذلك، ولكننى مضطرة إلى قراءة الكلمة مرتين أو ثلاث مرات لأنطقها على نحو صحيح". وحينئذ أدركت والدتى سبب ذلك. فبعد سنوات فى حيرتى وتساؤلى عن سبب كراهيتى للقراءة وتعثرى فى المدرسة، ذهب التشخيص الطبى لحالتى فى النهاية إلى إصابتى بتعسر قراءة حاد. لم أعرف فى الماضى سبب صعوبة تعلمى، بل إن معلمى ووالدتى لم يدركا إصابتى بهذه العلة".

وعسر القراءة حالة مرضية ينتج عنها اختلاط الحروف التى تقرؤها. ولسنوات طوال، كان يعتقد أن الأشخاص المصابين بعسر القراءة أغبياء حتى اكتشفت "مارجريت راوسون" عسر القراءة ومهدت السبيل لملايين الأطفال الذين لم يدركوا ما الذى أصاب عقولهم. وفيما يلى النسق الذى يقرأ به شخص مصاب بعسر القراءة.

```
          h            w          w      "W             l k
Onegay, Jo n anp Bop    n  froa  a k.    hatwo       ou i e
                       e t        l            ulpy

t  o   a                            n'tk           r
 op op y?, Boq  ske  John. "I do       ow, J       ed  ed,
   t           a   p                  n      onh     li

                  k                 I          o      c
 hatwo lpyo  li e ot go?" It  in      mi  ten  yw at    g a
w        u     u             h  k       gh    j       hin
```

حاول أن تقرأ هذه القطعة لكى تجرب نوع المعاناه التى يمر بها مريض خلل القراءة عندما يحاول أن يقرأ الحروف بصورة طبيعية (داء الميدا).

من صفحة ٩٨، كابرسيل ت.ل. (١٩٩٨). The Harcourt Brace Guide
فلوريدا أورلاندو، هاركورت بريس آند كمبانى.

ولحسن الحظ فخلال دراستها الثانوية والجامعية، كونت "إميليا" بعض الصداقات التى أعانتها على التعامل مع علتها.

كنت محظوظة لوجود زميلة لى تسكن على مقربة منى وتدعى "آبى"، فكنت أجد صعوبة بالغة فى القراءة حتى فى قراءة خط يدى. وأحيانا أجعل "آبى" تكتب لى أوراقى على الكمبيوتر. وكانت تساعدنى لساعات وكان



من المستحيل أن أتخرج دون مساعدتها. وكثيرا ما كنت أقترب من اليأس بسبب واجبى المنزلى وحينها يسوء عسر القراءة لدىَّ. بالنسبة لمتطلبات فصول المتفوقين فكنت مضطرة إلى قراءة خمسة أو ستة كتب لكل فصل، وكانت "أبى" تقرؤها كلها لى. فكانت بعدما تنتهى من واجبها المنزلى. تقرأ لى واجبى حتى الثانية صباحا.

ورغم أن والدة "إميليا" رغبت دوما فى أن تكون ابنتها محامية، فقد كانت فخورة بحق بابنتها المهندسة الميكانيكية، فخلال العمل الجاد والأشخاص المخلصين يمكنك أيضا التقدم والنجاح فى خضم الصعوبات التعليمية الخطيرة، مثلما حدث مع "إميليا".

الأسرار السبعة للحصول على درجات مرتفعة

أعتقد أن كل طالب يمكنه الحصول على درجات مرتفعة إن رغب فى ذلك. وبالطبع ينطوى الذهاب إلى المدرسة على أكثر بكثير من مجرد الحصول على درجات مرتفعة. وفى الواقع يمكنك الحصول على درجات مرتفعة دون تعلم شىء واحد. ولكن الحصول على درجات مرتفعة دليل على أنك دفعت ثمن ذلك. فما المقصود بالدرجات المرتفعة؟ يختلف الأمر من شخص لآخر؛ لذا عليك تقدير المناسب لك. وإليك سبعة أسرار تدلك على كيفية تقدير ذلك؟

السر ١ : ثق فى قدراتك

يبدأ الأمر برمته بإطارك الفكرى، ما الذى تفكر فيه؟ ينبغى عليك أن تؤمن بأنك تستطيع إتيان ذلك، ويود مراهق يدعى "جوشى" أن يعرض عليكم تجربته.

لم أحصل على درجات مرتفعة خلال دراستى الثانوية. وأنا أمارس ألعاب القوى ولكنى اعتقدت أننى لا أستطيع الحصول على درجات مرتفعة فحسب. وكان هذا ينتقص من تقديرى لذاتى. وقد حملت نفس المشاعر معى إلى الجامعة. فماذا كانت النتيجة؟ لم أحصل أيضا على تقديرات مرتفعة فى الجامعة. حلمت بأن أكون طبيب أسنان ولكنى اعتقدت أننى لن أحصل على الدرجات التى أحتاجها للتمكن من ذلك.

وذات يوم وأنا أتصفح شبكة الإنترنت ظهر فجأة على شاشتى اختبار ذكاء. وتذكرت قول والدى لى إننى أحرزت تقدير "مرتفع جدا عندما أجريت اختبارا وأنا فى الابتدائية. فأجريت الاختبار، وأذهلتنى النتائج!! فقد حصلت على ١٤٠ درجة! فلم أصدق نفسى. وأعطانى الكمبيوتر مجموعة من الوظائف يشير تقديرى إلى أننى قد أكون جيدا فيها، ومن بينها -هل تتخيل! - طبيب أسنان. فتغيرت طريقتى فى التفكير حينها على الفور. وفى الفصل الدراسى التالى فى الجامعة تراوحت تقديراتى بين امتياز وجيد جدا. فتمنيت لو أننى آمنت بقدراتى فى الثانوية كما أؤمن بها الآن.

فلا تبدأ بالتفكير فى أنك أبله أو "غير قادر على الحصول على درجات مرتفعة"، فكل مراهق قادر على ذلك بمن فيهم المراهقون المصابون بما يُعْرَفُ بصعوبات التعلم أو لم يجتهدوا فى الماضى أو لا تساندهم أسرهم. فكل هذا ينبع من الاعتقاد المترسخ لديك. (إن أردت أن تجرى اختبارا للذكاء أو أمرا مشابها فإن عليك الذهاب إلى الجزء الخاص بـ"الاستشارات" فى نهاية الكتاب).

السر ٢ : المواجهة

يقول المخرج الكبير "وودى آلين" : "يعتمد ٨٠٪ من النجاح على المواجهة". كثير من الطلاب لا يواظبون على حضور الحصص الدراسية وفى النهاية يتساءلون عن سبب حصولهم على درجات ضعيفة.





فان واظبت على الحضور ستجد فوائد عظيمة. فلن تفوتك الاختبارات المفاجئة والتكليفات المضيفة لدرجات إضافية وشرح المعلم لكيفية الإعداد للامتحان القادم.

السر ٣: التكليفات الإضافية

فى كل مرة يقدم لكم فيها معلمكم تكليفات ذات درجات إضافية، عليك القيام بها. فعادة ما تكون هذه التكليفات يسيرة ولكنها ستساعدك على الحصول على درجات مرتفعة والإعداد للامتحانات.

ومما يثير الدهشة أن أغلب الطلاب لا يستفيدون من التكليفات الإضافية. وأتذكر أننى أتلقى حصصا فى مادة "حساب المثلثات" فى المدرسة الثانوية، ومهما كنت أجتهد فى المذاكرة، فلم أحصل على تقدير أعلى من جيد جدا أو جيد فى الاختبارات. وكانت المفاجأة أنه حال تقديم كل تكليفاتى وانجاز كل التكليفات الإضافية المتاحة، حصلت فى النهاية على تقدير امتياز فى هذه المادة. ما رأيك؟

السر ٤: اكسب معلمك فى صفك

ألقِ السلام على معلمك وكن ودودا معه وأظهر له احترامك. غير فكرته عنك بجلوسك فى الصف الأمامى. ولا تحسب نفسك أفضل من أن يلحظ المعلم مستواك. ففى تسعة وتسعين بالمائة من الحالات سيلحظك المعلم. وإن لم تنهِ تكليفك فى الموعد المحدد لذلك، فلا تخشَ أن تسأل معلمك إن كان بإمكانك تسليمه فى موعد لاحق. وغالبا سيوافق.

عليك أن تعى أن المعلمين أناس مثلى ومثلك، إن كنت لطيفا معهم، ستجدهم لطفاء معك وسيسمحون لك بفترات راحة من وقت لآخر. وقد كانت زوجتى "ريبيكا" ماهرة جدا فى كسب معلميها فى صفها عندما كانت فى المدرسة الثانوية.

عندما كنت فى السنة قبل النهائية فى مدرسة "ماديسون" الثانوية، درس لى الكيمياء معلم عتيق الطراز ولكنه عبقرى ويدعى الأستاذ "كريمر". لم يكن لدىَّ أية معلومات عن الكيمياء ولم أفهم أى شيء. وكانت درجاتى فى الاختبارات تتراوح ما بين ٣٠ و٤٠. فلجأت إليه راجية: "أستاذ كريمر، ساعدنى من فضلك. أنا على وشك الإخفاق فى مادة الكيمياء ولكنى – أقسم بالله – أحاول المذاكرة بجد". ثم بدأت فى البكاء. لم أدّعِ البكاء فقد بكيت لأننى كنت على وشك الإخفاق بالفعل. وعلى ذلك فقد بدأت فى الذهاب باكرا إلى المدرسة قبل مواعيد الحصص الدراسية لكى يساعدنى الأستاذ كريمر. وطلبت منه تكليفات إضافية وأنهيت أى شيء طلبه منى وكنت أمكث بعد انتهاء الحصة. وفى النهاية حصلت على تقدير جيد جدا فى مادته وأظن أن ذلك يرجع إلى حبه لى وأننى كنت أذاكر بجد.



يمكنك أن تطلق على هذا توددا إن أردت، ولكنى أطلق عليه ذكاء.



السر ٥ : تماسك فى مرحلة الخطر

منطقة الخطر فى ملعب كرة القدم هى العشرون ياردة الأخيرة قبل الوصول إلى منطقة المرمى. وهذه المنطقة هى الأشق والأصعب، فباستطاعتك التحرك بالكرة فى الملعب أينما شئت، ولكنك إن أخفقت فى منطقة الخطر فلن تحرز أية أهداف.

فسنجد أن الكثير من المراهقين يستذكرون بجد طوال الفصل الدراسى ثم يفسدون الأمر خلال الأسابيع الأخيرة؛ لأنهم أصيبوا بالإرهاق. وفى المدرسة، منطقة الخطر هى الوقت الذى يسير فيه كل شيء كما أعددت له ولكنك تحتاج إلى إكماله والانتهاء منه. فامتحان الغد تزيد أهميته على كل التكليفات التى سلمتها لمعلمك حتى الآن، أو فى الأسبوع الأخير من الفصل الدراسى حين تجد العديد من الاختبارات والتكليفات اللازم تقديمها، أو بحث الفصل الدراسى الضخم الذى يجب تقديمه بعد ثلاثة أيام ويتوقف عليه ثلث التقدير. فهنالك ينبغى عليك أن تتماسك. وكثيرا ما يكون الفرق بين المراهقين الذين يحصلون على درجات مرتفعة وغيرهم ذوى الدرجات المنخفضة هو أن بعضهم يتماسك فى منطقة الخطر والبعض الآخر لا يقوم بذلك.

ولن أتذكر ما حدث حين كان لدىَّ امتحان نهائى فى إحدى مواد الجامعة، استمر الامتحان لمدة ثلاث ساعات وكان يتوقف عليه نصف التقدير. فى منتصف الوقت تقريبا وقف أحد الزملاء وسلم ورقة إجابته وخرج من الحجرة. كان من الواضح أنه أصيب بالإرهاق والنفور من الامتحان. فقلت لنفسى، "أنت أيها الأحمق، لماذا لا تكمل الاختبار؟ لقد واظبت على الحضور لمدة أربعة أشهر وقضيت مئات الساعات فى إنجاز الواجب المدرسى وعندما حان وقت حصولك على نصف الدرجة لم تتحمل حتى النهاية".

الحكمة من هذه القصة هى أن تتماسك عندما تقترب من المراحل الحاسمة.

السر ٦ : استغل الموارد المتاحة أمامك

فى فترة طفولتى اعتاد والدى أن يأخذ الأسرة لممارسة رياضة التزحلق على الماء فى كل صيف. وإذا كان أحدنا يحاول الوقوف على ألواح التزحلق كان والدنا يصرخ فيه من القارب، "واصل المحاولة يا صغيرى، بمقدورك القيام بذلك، اشحذ طاقاتك وشد من أزر نفسك واستجمع كل مواردك المتاحة!"، لم يفهم أحدنا معنى كلام والدنا، ولكننى لم أنس هذه الكلمات. ورغم أننى لم أفهم معنى" اشحذ طاقاتك" ولكننى فهمت ما كان يقصده بـ" استجمع كل مواردك المتاحة".



وبتطبيق هذا على المدرسة ستجد أن "استجمع كل مواردك المتاحة" يعنى أنك إن طلبت من الآخرين مساعدتك، فستحصل على درجات مرتفعة مثل معلميك وأقاربك وأصدقائك وجديك ووالدك ومستشارى المدرسة ومعلمك الخصوصى وغيرهم. حاول العثور على شخص يؤمن بقدراتك ويهتم بشأنك واطلب منه مساعدتك فى شئون المدرسة. ولدى غالبية المدارس مستشارون أكفاء يودون المساعدة. وكثير من المدارس لديها برامج متابعة رائعة. ولنتأمل تجربة "جينيفر" التى حصلت على درجات مرتفعة بعد انخفاض درجاتها عن طريق إيجاد الشخص الذى اهتم لشأنها.



عندما كنت صغيرة أردت دوما أن أحصل على تقدير امتياز على الدوام فى كل المواد فى التقرير المدرسى لمجرد أن أعرف ماذا سيقول والداى أو أعرف إن كانا سيلحظان الأمر. ولكنى اكتشفت أننى لا أستطيع الحصول على هذا التقدير فى كل المواد إذا لم يستطع والداى القيام بذلك فى المدرسة الثانوية دون توقف. لم تشكل درجاتى لى مشكلة حتى هذا العام. فتحولت تقديرات امتياز وجيد جدا إلى مقبول وضعيف.

لذا، توجهت إلى أمى. فجلسنا وتحدثنا حول موقفى وأعدت هى قائمة بما أحتاج إلى القيام به. وصرحت لى بأننى يمكننى القيام بذلك، فوضع قولها هذا كل أشكال القوة والثقة لدى لأن الأمر بدا أنها تهتم بى وبدرجاتى بحق.

وقمت بما قالته لى بالضبط ونجح الأمر حيث ارتفعت درجاتى على نحو سريع. ولا أعتقد إن كان باستطاعتى القيام بذلك دون مساعدتها لأننى لم أرِد أن أخذلها مما دفعنى إلى المحاولة على نحو أفضل. وعندما أخبرتها كيف تحسنت درجاتى، قالت لى إنها فخورة بى مما جعلنى أشعر كما لو كنت أفضل إنسانة فى العالم.

السر ٧: كوِّن عادات مذاكرة ذكية

وقتك مشحون، فلديك المدرسة والأصدقاء والعمل والأنشطة الإضافية على المناهج وغيرها من الأمور التى تحاول التوفيق بينها. لذا من الضرورى أن تكون لديك عادات مذاكرة ذكية. ولننظر إلى الأختين: "جانيت" و"ماريا". "جانيت" طالبة فى الصف الثانى فى المدرسة الثانوية وتحصل على تقديرات امتياز وجيد جدا على الدوام، بينما "ماريا" طالبة فى السنة النهائية، ورغم ذكائها، فهى تحصل على تقديرات جيد ومقبول وضعيف. دعنا نتفحص عادات المذاكرة لكل منهما.

ليلة فى حياة "جانيت"

تمارس "جانيت" كرة القدم الأمريكية ولديها تدريب بعد المدرسة لذا فهى تصل إلى منزلها فى السادسة وتتناول غداءها وتستريح قليلا ثم تبدأ فى واجبها المدرسى فى حوالى ٧:٣٠.

وهى تذهب إلى حجرة والدتها للمذاكرة فلدى والدتها جهاز كمبيوتر ومكتب كبير، يمكن لـ "جانيت" أن تضع كل أغراضها وتتأكد من وجود كل ما تحتاجه (الورق والأقلام الرصاص والكتب وقطع الفواكه كوجبة خفيفة) لذا لن تضطر إلى ترك المذاكرة كل خمس دقائق.

ولا تحب "جانيت" الواجب المدرسى ولكنها تعلمت أنه من الأفضل أن تركز وتنجز واجبها بسرعة





ولا تدعـه يتراكـم عليهـا. وعادة ما تسـتغرق سـاعة ونصـف سـاعة تقريبا للانتهاء منـه. وخلال هذا الوقت لا تتحدث "جانيت" في الهاتف ولا تشاهد التلفاز ولا تستمع إلى الموسيقى ولا ترسل رسائل ولا تقص أظافرها.

تتبع "جانيت" خطة في مذاكرتها. أولا: تنجز كل شيء مطلوب منها في الغد، ثم تقتطع أجزاء صغيرة من المهام غير العاجلة مثل قراءة ٢٥ صفحة لإعداد تقرير من كتاب ينبغي تقديمه الأسبوع القادم.

وهي تعرف مواعيد تقديم كل شيء؛ لأنها تدون المواعيد في مفكرتها.

وتتبـع "جانيـت" أسـلوبا يسـاعدها على المذاكرة بسـرعة وتذكـر الكثير مما ذاكرت. فهـي تقرأ ما ستذاكره بسرعة أولا ثم تقرأ الموضوع بعناية وفي النهاية تختبر نفسها فيما قرأته لتوها.

ليلة في حياة "ماريا"

تعود "ماريا" إلى منزلها في حوالي السادسـة في أغلب الأيام. وبعد الغداء تقضـي بضع ساعات على الهاتـف وتشاهد التلفـاز وتقوم ببعض الأغراض في حجرتهـا. وهي لا تحب أن تخصـص وقتا لإنجاز واجبها المدرسي ولكنها عادة ما تبدأ واجبها في حوالي التاسعة أو العاشرة.

تحب "ماريا" أن تذاكر في المطبخ حيث يعج المكان بالضجيج، فهي لا تعبأ بالتلفاز المدوي من خلفها والهاتف الذي يرن أو بأخيها وأصدقائه الذين يدخلون ويخرجون باستمرار.

وفـي حوالي الحادية عشـرة حين يزول الصـخب والضـجيج يمكن لـ "ماريا" أن تركـز. ولأنها تكره مجـرد التفكير في اسـتخدام مفكـرة، وهي دوما لا تتذكر التكليفات الواجبة التسـليم، لذا فهي عادة ما تتصـل بصـديقة أو تضـيع وقتها هباء. وتقضي أغلب وقتها في محاولة تحصيل المطلوب منها في الغد، فهي لا يمكنها تقبل المذاكرة لامتحان بعد عدة أيام.

وليس لديها أسـلوب معين للمذاكرة، فهي تنتقل بعشـوائية من شـيء لآخر. وبحلول منتصـف الليل، عادة ما تبلغ من الإرهاق مبلغا ولا تسـتطيع مواصـلة المذاكرة فتذهب إلى فراشـها ولسان حالها يقول: "لا أصدق هذا الكم الرهيب من الواجبات المدرسية".

وإليك الأمر بجلاء؛ لكي تبلي بلاء حسـنا في المدرسـة عليك أن تتمتع بمهارات راسـخة للمذاكرة (وبالمناسبة، الغش ليس من مهارات المذاكرة وإن كنت تقوم به فستدفع الثمن فيما بعد).

وإليك عادات المذاكرة التي وجدناها.

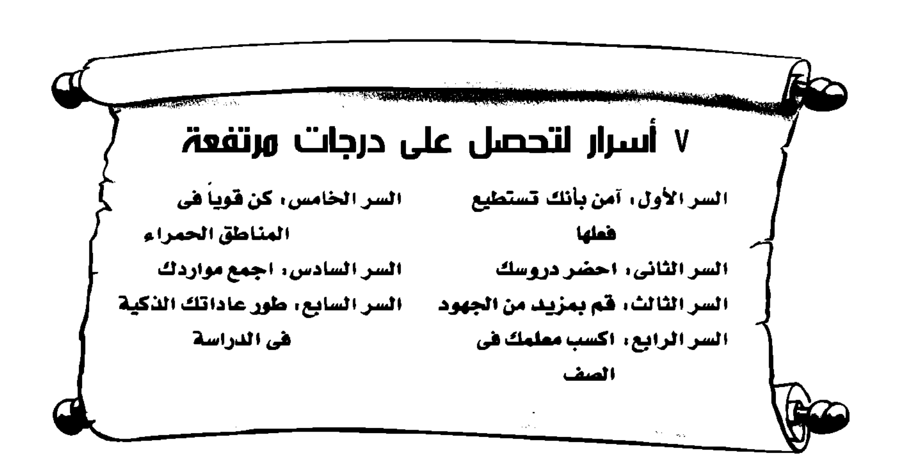




عادات المذاكرة الذكية

- **غذ عقلك.** *تذكر أن مخك متصل بجسدك فلكى يعمل العقل بكفاءة يحتاج إلى غذاء. لذا فعندما تكون على وشك المذاكرة وتصاب بالجوع تناول القليل من الطعام.*
- **المكان المناسب.** *أوجد مكانا ملائما هادئا تستطيع فيه أن تضع كل أغراضك مثل: المكتبة أو حجرة بها عدد قليل من الأشخاص. ابتعد عن الأماكن التى تبدد فيها وقتك. تأكد من وجود كل ما تحتاجه – الورق والأقلام الرصاص والمقص والدباسة والوجبة الخفيفة وغيرها. لذا لن تضطر إلى ترك المذاكرة باستمرار.*
- **الوقت المناسب.** *خصص وقتا معينا كل يوم تقوم فيه بتأدية واجبك المدرسى. تجنب المقاطعات بقدر ما يمكنك. وإن واجهتك صعوبة فى التركيز فجرب فكرة تقسيم المذاكرة إلى أجزاء. استذكر دروسك بتقسيمها إلى عدة أجزاء فى اليوم. فعلى سبيل المثال، قم بعمل الواجب المدرسى لمدة خمسين دقيقة، ثم خذ فترة راحة وكافئ نفسك ثم قم بعمل الواجب المدرسى لمدة خمسين دقيقة أخرى ثم خذ راحة. كرر هذه العملية طوال اليوم.*
- **نظم وقتك.** *نظم ما ينبغى عليك القيام به. أولا: ركز على ما ينبغى عليك القيام به الآن وأد ما يجب عليك تقديمه غدا. ثانيا: ركز على ما ينبغى القيام به فيما بعد واقتطع بعض الأجزاء من المهام الكبرى والأبحاث والامتحانات القادمة.*
- **تصفح ثم اقرأ ثم اختبر.** *هب أن لديك ساعة للاستذكار لامتحان قادم فى مادة التاريخ فى الفصل التاسع. وبدلا من مجرد قراءة الكتاب المدرسى ودفتر المحاضرات لمدة ساعة، جرب هذا الأسلوب. (وهو يستند إلى العديد من طرق الاستذكار المجربة لفترة طويلة).*

التصفح. *(عشر دقائق) تصفح الفصل التاسع ودوّن أو كوّن ملاحظات ذهنية حول العناوين الرئيسية والنقاط الأساسية والشخصيات المحورية والكلمات المفتاحية والتواريخ المهمة وأسئلة المراجعة وغيرها.*





__القراءة.__ (٣٠ دقيقة) اقرأ الفصل التاسع وأية ملاحظات قد تكون دونتها في الفصل المدرسي حول الفصل التاسع.

__اختبر نفسك.__ (٢٠ دقيقة) اختبر نفسك بإعطاء نفسك امتحانا. أجب عن أسئلة الفصل أو كون أسئلة وحاول حلها من خلال ملاحظاتك أو حصيلتك اللغوية أو أسئلة معلمك. توقع ما يصبو إليه معلمك، ولا تبدد وقتك في أمور لن تفيدك. (ولمزيد من المعلومات حول مهارات الاستذكار، عليك الذهاب إلى الجزء الخاص بـ "الاستشارات" في نهاية الكتاب).

من المدرسة الثانوية إلى الجامعة

عندما اقترب تخرجي في المدرسة الثانوية، أتذكر تفكيري، "انتهت الحفلات وتفرق الأصدقاء وعليَّ أن أكون مسئولا الآن وأحصل على وظيفة مناسبة يوما ما. ربما لم أنضج بعد. أشعر باكتئاب يغمرني".

إن أردت نصحا في هذا الشأن، فعليك بالآتي: احصل على أكبر قدر ممكن من التعليم وتخرج في المدرسة الثانوية، ثم احصل على درجة جامعية من كلية تدرس بها أربع سنوات أو أكثر حسب طاقتك. وإن بدا لك هذا الأمر عسيرا، فاحصل على درجة جامعية من كلية تستمر الدراسة فيها سنتان على الأقل. (في هذا الفصل سأستخدم كلمة "جامعة" بمعناها العام. فأنا أتحدث في الواقع عن أي تعليم بعد المرحلة الثانوية، سواء أكانت الدرجة العلمية التي ستحصل عليها درجة تقنية أو عسكرية أو من كلية تدرس شئون التجارة أو كلية تعنى بمتطلبات المجتمع أو برنامجا للتعليم عن بُعد أو شيئا من هذا القبيل. فكلها رائعة).

هل هناك فائدة من وراء الالتحاق بالجامعة؟ بالطبع، فالتعليم الجامعي يقدم لك ثلاث فوائد عظيمة:

١. سيثرى التعليم الجامعى حياتك!

أتذكر أنني تلقيت مادة اللغة الانجليزية في الجامعة وكانت تدور حول القصة القصيرة. وكان أول تكليف لنا قراءة قصتين قصيرتين ثم مناقشة أيهما الأفضل. وبعد قراءتي للقصتين لم أصل إلى قرار. وعبر الشهور التالية لهذه الواقعة علمني أستاذي كيف أصل إلى أن إحدى القصتين أفضل بكثير من الأخرى. فإحداهما كانت ثرية بالاستعارات واستخدام الرموز وتطور الشخصيات خلال الأحداث، بينما الأخرى مسلية ولكن بعد مضي أشهر قليلة تقبل عقلي هذا النوع من العلم واستطعت أن أفرق بين الغث والسمين من الكتابة وأصبح بمقدوري أن أتذوق الأدب من وجهة نظر جديدة ومختلفة.



لذا يئول الأمر كله إلى التعليم، فهو يقدم لنا القدرة على فهم وتذوق الحياة ككل – الموسيقى والفن والعلوم والناس والطبيعة وأنفسنا – من منظور جديد ومختلف.

لا تنس: الغرض الأساسي من الالتحاق بالجامعة ليس مجرد الحصول على وظيفة رائعة، فالهدف الرئيسي من الجامعة هو تكوين عقل راشد يؤدي إلى زيادة الوعي بالذات والمقدرة العقلية والقدرة



على الإنجاز وفرص للحصول على خدمات، والتى تؤدى دون أن تدرى إلى حصولك على وظيفة أفضل.

٢.سيفتح التعليم الجامعى الأبواب تماما!

تخيل العثور على وظيفة رائعة على موقع إلكترونى للوظائف، وستبدو الوظيفة مناسبة لك وأنت بارع فيها. وسيسرك أن تتقدم للوظيفة وتجرى لك مقابلة شخصية. ولكنك ستقرأ بعد ذلك، " تشترط هذه الوظيفة الحصول على درجة جامعية". فحينها ستصاب بالإحباط. وقد تكون مؤهلا للوظيفة أكثر من أى شخص آخر، ولكن لن يهتم أحد لهذا، فلن يكترثوا لأمرك. فمع مرور الوقت يزداد عدد خريجى الجامعات الملتحقين بالوظائف. ودائما هناك استثناءات، ولكن لماذا تجازف؟

٣. بحصولك على درجة جامعية ستكسب مالا وفيرا!

ثمة كثير من الأشياء الأهم من تحصيل المال. ولا يعيبك كونك فقيرا. ولكن – فى العموم – كلما كان معك مال أكثر وجدت فرصا وخيارات أكبر لمساعدة الآخرين. وبضعة دولارات إضافية لن تضر فى شىء!

هل أنت مستعد للمفاجأة؟ فلتر ما يصنعه الفرق فى التعليم فى وظيفتين مختلفتين. (تم الحصول على هذه البيانات من "جهاز ضوابط التوظيف"، وأكرر، رغم أن الأرقام تتغير من عام لآخر إلا أن الفروق بين الأرقام تظل قائمة).

(متخصص الدعم الفنى) الذى لم يحصل على دبلومة المدرسة الثانوية يربح سنويا ما يزيد قليلا على ٣١٠٠٠ دولار أمريكى، وهو راتب ممتاز بالنسبة لشخص عند هذا المستوى من التعليم. ومع ذلك فإن المتخصص الحاصل على دبلومة المدرسة الثانوية أو الحاصل على درجة جامعية للدراسة عامين يكون دخله السنوى ٥٠٠٠٠ دولار أمريكى فى المتوسط،أما متخصص الدعم الفنى الحاصل على درجة جامعية للدراسة أربعة أعوام فيكون راتبه ٧٤٠٠٠ دولار أمريكى، بينما الحاصل على درجة الماجستير يربح سنويا ٩٢٠٠٠ ألف دولار سنويا. يا له من فرق رهيب!

(فنى الكهرباء) الذى لم يحصل على دبلومة المدرسة الثانوية يكون متوسط راتبه السنوى ٣٢٠٠٠ دولار وهو راتب ممتاز لشخص متسرب من التعليم الثانوى. وفى المقابل إن حصلت على قدر أكبر من التعليم ستكون مهندسا متخصصاً فى الكهرباء أو الإلكترونيات، وتربح ٥٧٠٠٠ دولار سنويا إن حصلت على شهادة جامعية للدراسة عامين، و ٦٦٠٠٠ ألف دولار إن حصلت على درجة جامعية للدراسة أربعة أعوام، و ٧٦٠٠٠ دولار إن حصلت على درجة الماجستير، و ١١٢٠٠٠ دولار إن حصلت على درجة الدكتوراة. والآن إن لم يكن ما قرأت دافعاً لك ومحفزاً للاستمرار فى المدرسة فما الذى سيجدى معك؟

وإن كانت هذه الأرقام لا تقنعك بالحصول على مزيد من التعليم، فلتنظر إلى هذه الأرقام التى حصلت عليها من مكتب إحصاءات العمالة.

المؤهل الدراسى	الراتب الأسبوعى	مجموع الراتب لمدة أربعين عاما
الشهادة الإعدادية	٤٠٩دولارات	٨٥٠,٧٢٠
دبلومة الشهادة الثانوية	٥٨٣دولارًا	١,٢١٢,٦٤٠
درجة جامعية للدراسة عامين	٦٩٩دولارًا	١,٤٥٣,٩٢٠
درجة جامعية للدراسة أربعة أعوام	٩٣٧دولارًا	١,٩٤٨,٩٦٠
درجة الماجستير	١,١٢٩دولاً	٢,٣٤٨,٣٢٠
درجة الدكتوراة	١,٤٢١دولارًا	٢,٩٥٥,٦٨٠



التغلب على المصاعب

بالنسبة لكثير من المراهقين خاصة القادمين من أسر فقيرة أو أسر دون عائل أو من الدول النامية، قد يبدو الالتحاق بالجامعة أمرا مستحيلا. وحتى فى هذه الظروف ثمة طرق للتغلب عليها، إن كنت ترغب بحق فى الالتحاق بالجامعة. فما عليك سوى سؤال "اندريز ماروكوين جراماجو".

ولد "أندريز" فى دولة "جواتيمالا" فى قرية تقع بالقرب من "سان ماركوس". نشأ فى فاقة مدقعة. ففى "جواتيمالا" يذهب أقل من ١ ٪ من الأطفال إلى الجامعة. ومع ذلك فكانت لدى "أندريز" دوما الرغبة الملحة للالتحاق بالجامعة.

وقال لى "أندريز": "عندما كنت فى الثامنة، أدركت أن السبيل الوحيد لتحسين إمكانياتى ومساعدة أسرتى هو الاجتهاد فى المدرسة. ففى المدرسة الابتدائية كنت الأول على فصلى، ولا يرجع ذلك لذكائى وإنما لأننى اجتهدت أكثر من الآخرين".



وواصل "أندريز" اجتهاده وتفوقه. وقال: "كثيرا ما كان يذهب أصدقائى للعب كرة السلة وكثيرا ما كنت أقول لهم "لا" حتى أستذكر دروسى. لم أر والدى وكان هذا أمرا عسيرا على. ولكنى عوضت فقدان الأب بقصص النجاح التى قرأت عنها فى الكتب ورأيتها فى الأفلام والتلفاز".

وخلال عامه النهائى فى المدرسة الثانوية، حدد "أندريز" هدفه بالالتحاق بواحدة من أفضل الجامعات فى العاصمة "جواتيمالا". فقال له الجميع بمن فيهم معلموه: "على رسلك يا "أندريز"، هذا حلم مستحيل فكل منا كان لديه هذا الحلم، ولكن انظر لحالنا، كلنا نعمل بالتدريس هنا فى سان ماركوس".

ولكن "أندريز" كان مصمما على هدفه. إلا أنه كانت تعترضه مشكلة واحدة فقط حيث كان "أندريز" معدما. لذا لم يركن إلى الدعة وبادر بالتصرف الذكى، فيقول: "اتصلتُ هاتفيا بحوالى ١٥ سفارة فى "جواتيمالا" وسألتهم هل يقدمون منحاً دراسية لطلبة الجامعة ولكن لم تقدم إحداها منحا. ثم وجدت اسم شقيق رئيس "جواتيمالا" فى دليل الهواتف، فاتصلت به وأخبرته أننى أرغب بحق فى الالتحاق بالجامعة وأحتاج إلى منحة دراسية. فوافق على مساعدتى ولكن تبخر حلمى برحيل الرئيس من السلطة".

وعندما لم تفلح أى من هذه الوسائل، أجرى "أندريز" اختبارات القبول فى ثلاث جامعات فى العاصمة "جواتيمالا"، آملا فى أنه إذا أحسن الحل فقد يحدث ما يشرح صدره.

تقدم "أندريز" إلى جامعة "فرانسيسكو ماروكوين" (UFM). وهى تعتبر أعرق جامعة فى أمريكا الوسطى وأبهظها تكاليف. وتتذكر "مونيكا" مسئولة القبول ما حدث، فتقول:

"أتذكر حين كنا نفحص نتائج امتحانات القبول لكل المتقدمين. فوجدنا أن "أندريز" حصل على الدرجة الكاملة فى امتحان الرياضيات وحقق درجات مرتفعة جدا فى بقية الامتحانات. وعندما تحرينا أمره اكتشفنا أنه لا يستطيع تحمل مصاريف الدراسة. ثم عقدنا معه مقابلة شخصية كجزء من



عمليـة القبـول. أعجبت أنا ولجنة القبـول بـ"أندريز" وفى نهاية المقابلة قلنا لـه : "أندريز، لقد قبلنا أوراقك".

"وأتذكر قوله: شكرا لكم، بإمكانى الآن أن أعود إلى قريتى الصغيرة وأقول لكل شخص إننى قُبلت فى هـذه الجامعة العظيمة. ولكنك - سيدتى - يجب أن تعرفى أننى لا أستطيع تحمل نفقات الجامعة، لذا سأترك مكانى لشخص آخر يستطيع تحمل المصاريف، فعلى الأقل أنا سعيد لأننى حققت هدفى رغم عدم مقدرتى على الالتحاق بالجامعة".

فقلت لـه : "لا تقلق يـا أندريز، فستكون أول طالب نقبلـه فى برنامجنـا الجديد للمنح الدراسية. وسيتكفل البرنامج بكل شيء تحتاج إليه : مصاريف الدراسة ومكان إقامتك وكتبك ومصروف جيب شخصى لك. هنيئًا!"

"لم يصدق أندريز نفسه، ولمدة ثلاث دقائق، لم يقل أندريز" كلمة واحدة".

وبعـد مرور بضـع سنوات، تخرج "أندريز" فى جامعة "فرانسيسكو ماروكوين"، وحصـل على درجة البكالوريوس فى الاقتصاد. وهو الآن فى الولايات المتحدة للحصول على درجة الدكتوراة.

تمكن "أندريـز" من التغلب على كل العقبات التى واجهته : "أنا معدم"، "الأمر عسير علىَّ"، "لم يقم أحـد بهـذا من قبل"، وبدلا من الارتكان إلى ذلك، ركز "أندريز" على الأمور التى يمكنه التحكم فيها - اتجاهه نحو الحياة ومبادرته وهدفه.

انتقاء الكلية المناسبة

مـا هـى الكليـة المناسـبة لـك؟ أنـت وحـدك تستطيع تقريـر ذلك. ولكـن إليـك ما لا يجب عليـك فعله حين تقرر كليتـك : لا تذهب إلى كلية معينـة لمجـرد أن حفـلات الطلبـة بهـا ذائعة الصيت، فهناك أمـور أكثر أهمية ينبغى عليك اعتبارها، مثل: صـعوبة الالتحاق بالكلية ومستواها وموقعهـا الجغرافـى ومقدار المصـاريف الدراسـية وظـروف الإقامة بها هناك وما الذى تعرفه عن الكلية. فعلى سـبيل المثال، إن أردت الحصـول على درجة جامعية فى الموسيقى، تقدم إلى الكليـة التى تحوى برنامجا قويا للموسيقى.

فاختيار الجامعة المناسـبة قرار مصيرى، لذا تأكد من لجوئك إلى جميع الخيارات المتاحة أمامك. فقد ترغب فى:

- *حضور اليوم المفتوح للكلية.*
- *استشر والديك.*
- *استشـر العديد من الأشـخاص الملتحقيـن أو التحقوا بهذه الكلية. اسـألهم عما أعجبهم وعما لم يعجبهم فى هذه الكلية.*
- *اقرأ دلائل الكلية وتصفح موقعها الإلكترونى على شبكة الإنترنت.*
- *اذهب إلى حرم الكلية، فلن يحسـم الأمر سـوى زيارة للكلية. سـر فى طرقاتها واحضر محاضرة أو محاضرتين واذهب إلى المكتبة وتفحص سكن الطلبة.*
- *جرب الالتحاق بفصـل دراسـى قائم وهو فصـل دراسـى يربو إلى مسـتوى الجامعة يقدم إلى طلاب العام قبل*



النهائى والعام النهائى فى المدارس الثانوية. فباستطاعتك الحصول على برامج دراسية للمدرسة الثانوية وللجامعة معا، مما يعطيك فرصة لتجربة نمط الدراسة بالجامعة.

كيفية الالتحاق بالجامعة. يا له من شيء مرهق!

والآن كيف يمكنك التقدم للكلية التى اخترتها؟

فبالرغم من اختلاف الأمر قليلا من كلية لأخرى، إلا أن جميع المؤسسات الجامعية تبحث عن نفس الأساسيات، ومنها:

الرغبة: هل ترغب بشدة فى الالتحاق بهذه الكلية؟ فإن كانت لديك الحماسة فسيظهر ذلك فى طلب التحاقك والمقابلة الشخصية التى ستجرى معك. فلا أحد يمكنه تصنع الحماسة.

درجات الاختبارات المأخوذ بها: ما مدى كفاءتك فى اجتياز اختبارات مثل "إس إيه تي" أو "إيه سي تي" أو غيرهما من الاختبارات المعتد بها؟

الدرجات: ما مجموع درجاتك التراكمى؟

هل أخفقت فى بعض المواد؟

الأنشطة الإضافية: ما هى الإنشطة الإضافية التى انضممت إليها، مثل: الرياضة أو الأندية أو المسرح أو الفرقة الموسيقية أو اتحاد الطلاب أو دار العبادة أو خدمة المجتمع؟

الخدمات: هل تطوعت للخدمة فى سبيل بعض القضايا ذات الشأن؟

خطابات التوصية: ما رأى الآخرين فيك؟ انتق الأشخاص الذين يعرفونك جيدا لكتابة خطاباتك، ولا تسع وراء الأسماء الرنانة فحسب. كما عليك أن تنتقى الأشخاص الذين سيكتبون لك خطابا مميزا، وليس مجرد خطاب جيد المحتوى. فلا مجال للخطأ فى هذا الشأن.

مهارات التواصل: كيف يمكنك التعبير عن نفسك كتابة (استنادا إلى مقالات الالتحاق) ومشافهة (استنادا إلى المقابلات الشخصية التى ستجريها الكلية معك).

إن كان مجموع درجاتك التراكمى أو درجاتك فى الاختبارات المقننة أقل مما ترغب فيه، فلا تقلق. فبإمكانك الالتحاق بكلية ممتازة إن كنت متمكنا من باقى المؤهلات. فمكاتب التنسيق تنظر إلى الأمر ككل وليس إلى مؤهل واحد فقط. فهم أيضا يبحثون عن نقاط التحول وتغيير الاتجاهات، فعلى سبيل المثال، إن بدأت فى المدرسة بمستوى منخفض ثم انتهيت بمستوى مرتفع، فهذا سيصب فى رصيدك.

أما إن كنت من المتكاسلين الذين لم يحسنوا صنعا فى المدرسة ولكن فاقوا من غفلتهم ويريدون الالتحاق بالجامعة فلا تعتقد أن الأمر أصبح بعيد المنال، فيمكنك ذلك. وتذكر أن الجامعة ما هى إلا عمل تجارى، فالقائمون عليها يريدون مالاً. فدائما ما يبحثون عن طلاب جدد. قد لا تلتحق بأفضل كلية أو الكلية التى تتشوق إليها، ولكن هناك الكثير من الكليات الجيدة الأخرى بانتظارك.

الإعداد للاختبارات المقننة

ثمة أمران فى الحياة أهم عندى من إجراء اختبار مقنن ــ صف السيارة بموازاة الرصيف وتناول الكبدة. ليس من العدل أن يتوقف مستقبلى بأكمله على كيفية إجابتى فى امتحان يستمر لمدة أربع



ساعات فقط. والذى خفف وقع ذلك عنى أن العداء الأوليمبى لديه عشر ثوان فقط لصنع مستقبله أو لتحطيمه. أما أنا فموقفى مختلف ؛ فلدى أربع ساعات كاملة!

كيف تستعد للاختبار؟ الأمر بسيط، عندما تصل إلى الصف التاسع، ابدأ فى انتقاء المواد التى تتطلب بذل جهد فى مذاكرتها والتى توسع من مداركك وتعلمك كيف تفكر. ولا يوجد بديل لهذا الحل.

فعلى عكس الاختبارات الأخرى، لا يمكنك التكاسل حتى اللحظات الأخيرة ثم الانكباب على المذاكرة فى حالة امتحان "إس إيه تى" أو امتحان "إيه سى تى" أو أى امتحان مقنن آخر. لذا عليك بدء التدريب على حل الامتحان قبل إجراء الامتحان الفعلى بشهور، وثمة العديد من المصادر التى ستساعدك. ما عليك سوى الدخول على محرك البحث المفضل لك على شبكة الإنترنت - مثل: جوجل- واكتب: "الإعداد لامتحان "إس إيه تى" أو امتحان "إيه سى تى"، وسيظهر أمامك كم ضخم من المواقع الإلكترونية، والتى يمكنك الاختيار من بينها. وستجد الكثير منها دون مقابل.



FoxTrot © 2003 Bill Amend. Reprinted by permission of Universal Press Syndicate. All rights reserved.

يرتكب المراهقون خطأ شائعا فى إعدادهم للامتحان ألا وهو أنهم يتدربون على الامتحان فى فترات زمنية قصيرة. أى ساعة فى الصباح وساعة فى المساء. لا تنس أن هذه الامتحانات تستغرق حوالى أربع ساعات، وينبغى عليك أن تكيف عقلك للتركيز لمدة أربع ساعات متواصلة. وأنصحك أن تتدرب على أداء امتحان كامل على الأقل مرتين قبل دخولك الامتحان الفعلى. فإن كان موعد الامتحان ٨:٠٠ صباحا إلى ١٢:٠٠ ظهرا صباح السبت، فأجر الامتحان التجريبى من ٨:٠٠ صباحا إلى ١٢:٠٠ ظهرا صباح يوم السبت، وذلك على الأقل مرتين. وعندما تتلقى الامتحان الفعلى، لن تكون هناك أية مفاجآت.

ضع فى اعتبارك أنه بمقدورك عادة دخول هذه الامتحانات بقدر ما ترغب. وهذا قد يهون عليك الأمر عندما تتلقى الامتحان للمرة الأولى. وعلى فكرة، خذ قسطا وافرا من النوم وتناول إفطارك. وسيساعدك هذا أيضا.

كيف سأتدبر نفقات التعليم الجامعى؟

الجامعة باهظة التكاليف. والخبر السار أن هناك العديد من المنح الدراسية والمساعدات المالية المتاحة. ويوضح لنا "بين كابلين" فى كتابه *How To Go To College Almost For Free* كيف يمكنك الالتحاق بالجامعة دون تحمل نفقات.

كثيرا ما تتحطم أحلامنا بقسوة على صخرة الواقع. فعندما كنت فى العام قبل النهائى فى المدرسة الثانوية. وأنا أتصفح الكتالوجات الفاخرة الطباعة وتملؤنى أحلام الالتحاق بالجامعة. أفقت على الواقع المرير وهو يطل علىَّ بوجهه القبيح، فمن أين لى بنفقات الجامعة.



ما كنت آمل فيه هو الالتحاق بإحدى الجامعات المتميزة، ولكن كيف يمكننى دفع الرقم المكون من ستة أرقام اللازم للالتحاق بالجامعة التى أريدها؟

ذات يوم، وأنا فى مركز الالتحاق بالجامعة والتوظيف فى مدرستى الثانوية، وقعت عيناى مصادفة على مجموعة من طلبات الالتحاق زاهية الألوان للتقدم لبرنامج المنح الدراسية فى البلاد ويعرف بـ "تريبيوت أوارد ديسكفر كارد" . وعندما أمسكت بطلبات الالتحاق فى يدى، تواردت الأسئلة بسرعة إلى ذهنى. هل برامج المنح هذه حقيقية؟ هل يوجد لدى مراهق من "يوجين" بولاية "أوريجون" ويدرس فى مدرسة ثانوية حكومية فرصة حقيقية للالتحاق بالجامعة؟

ورغم شكوكى، قررت أن أجرب طلب المنحة الدراسية. لذا، كتبت مقالين قصيرين، وأكملت الاستمارات كما يجب وجمعت بعض خطابات التوصية.

وبعد مرور شهرين تلقيت خطابا غيّر مجرى حياتى حيث قرأت فيه: "تهانينا، لقد ربحت منحة تقدر بـ ٢,٥٠٠ دولار." وتحسنت الأحوال بعد ذلك. وبعد مرور بضعة أسابيع تلقيت مكالمة هاتفية لإخبارى بأنه بالإضافة إلى المكافأة الأولى التى حصلت عليها من الولاية فقد ربحت أيضا مبلغا قدره ١٥٠٠٠ دولار من الدولة كجزء من مسابقة الحصول على المنح الدراسية! يا ليتكم رأيتم والدىَّ وهما يرقصان فرحا لما عرفوا بذلك.

ثم أقدمت بعد ذلك على أمر آخر حاسم: فهناك الكثير من الشركات والاتحادات والمنظمات والمؤسسات وحركات خدمة المجتمع التى لا تألو جهدا لتقديم المال لتدبير مصاريف الجامعة. لذا أكملت المزيد من الاستمارات وكتبت المزيد من المقالات وجمعت المزيد من خطابات التوصية وبدأت فى توسيع دائرة مشاركاتى فى أنشطة المدرسة وخدمة المجتمع. وقد تطلب التقدم للحصول على هذه المنح الدراسية كثيراً من الجهد وخسرت مكانى فى مسابقات الحصول على المنح الدراسية. ولكننى من خلال الصبر على هذه العملية، خلصت إلى جنى منح كثيرة. وعندما التحقت بالجامعة كنت قد تقدمت للحصول على العشرات من المنح الدراسية المميزة. وبلغ مجموع ما حصلت عليه من منح ٩٠,٠٠٠ دولار - وهى أموال تكفى للالتحاق بالجامعة التى أرغب فيها. وبفضل هذه الأموال تمكنت من تغطية جميع تكاليف التعليم الجامعى.

وكما اكتشفت "بين"، تقدم العديد من المؤسسات مبالغ ضخمة لمساعدتك على مواصلة تعليمك.

ويمكن الحصول على أغلب المنح عن طريق وسيلتين، أولا، المنح الدراسية والهبات المستهدف منها المراهقون القادمون من أسر محدودة الدخل؛ ثانيا، المنح الدراسية والهبات المميزة، وهى تتطلب كل أشكال المواهب، وليس مجرد الحصول على درجات مرتفعة وتقديرات الامتحانات، برغم وجود منح تتطلب هذه الجوانب أيضا.

ولمعرفة المزيد، أنصحك بمقابلة مستشار التوظيف فى مدرستك الثانوية أو الاتصال بقسم





المساعدات المالية بالكلية التى تريد الالتحاق بها أو شراء كتاب "بين كابلان". (ولمزيد من المعلومات؛ اقرأ القسم الخاص بـ(الاستشارات) فى نهاية الكتاب).

لا تدع حاجتك إلى المال تكون ذريعة لعدم التحاقك بالجامعة. وأكرر، لا تدع حاجتك إلى المال تكون ذريعة لعدم التحاقك بالجامعة، فان احتجت إلى اللجوء إلى قروض الطلاب والعمل خلال الدراسة، فافعل ذلك. فسيدر عليك تعليمك بعد ذلك أموالا تسدد القروض مرات ومرات. ثمة أمران فى الحياة يستحقان أن يستدين المرء من أجلهما، المنزل والتعليم.

أنت سيد قرارك

" والآن ما هى الوظيفة التى تريد أن تعمل بها عندما تنضج؟"لقد وجهت هذا السؤال إلى بعض الأطفال، فأجابوا:

- *" أود أن أكون أحد الأشخاص العاملين فى الشاحنات البنية التى تجلب الصناديق إلى منزلك". " نايفان"، ٦ سنوات*
- *"أريد أن أكون سعيدة". "ماريا"، ١٠ سنوات*
- *"أود أن أكون معلمة موسيقى وأمّا". "بيث"، ١١ عاما*
- *"أريد أن أقوم بخدمة توصيل البيتزا للمنازل". "بيتشيل"، ٨ سنوات*
- *"أعتقد أنه من الرائع أن أكون عالما نوويا". "بيتلر" ١١ عاما*
- *"يغمرنى الطموح لأن أكون مهندس كمبيوتر". "مايكل"، ١١ عاما*
- *"أود أن أكون مصورة فوتوغرافية وأسافر إلى كل مكان، حتى إلى الفضاء". " دايا"، ١٠ سنوات*
- *"أريد أن أكون طبيبا بيطريا للحيوانات فى البرية". "تايلور"، ١٠ سنوات*

ولكن عندما يقترب التخرج فى المدرسة الثانوية، يحين وقت التفكير فى الوظيفة التى تريد أن تعمل بها عندما تكبر. لم أقل تحديد الوظيفة ولكننى قلت بدء التفكير فى وظيفة المستقبل، وينبغى عليك أن يكون هدفك الأساسى هو بدء وظيفة أو مهنة مستديمة، بدلا من التنقل بين سلسلة من الوظائف لن تؤدى بك إلى شيء.

فأنت سيد قرارك، لا أتحدث هنا عن مجرد قرارات عنترية. فأنا أتحدث عن إيجاد ما يلائم ذاتك وقدراتك وما ولدت من أجله.





تخيل أربع دوائر.



ما المجال الذى أجيد فيه بالفعل؟!

إنها الموهبة.

ما المجال الذى أحب أن أعمل فيه؟

إنها العاطفة.

ما العالم الذى أريد أن أحصل على المال لأبنيه؟

إنها الحاجة.

ما الذى أشعر أننى يجب أن أقوم به؟

إنه الضمير.

تتداخل هذه الدوائر الأربع مع بعضها لتكون شخصيتك. فكر فيها وأنت تخطط للالتحاق بالجامعة الراغب فيها والوظائف التى ستتقلدها والفرع الذى ستتخصص فيه وما إلى ذلك. ففى النهاية، سترغب فى أن تتولى وظيفة بعد الرجوع إلى الدوائر الأربع المشكلة لشخصيتك.

وكل من الدوائر الأربع مهمة، فعلى سبيل المثال، قد تحب الموسيقى (العاطفة)، وتكون ماهرا فى عزفها (الموهبة)، ولكن عليك أن تعثر على وسيلة للحصول على دخل من الموسيقى (الحاجة). فتصل احتمالات نجاحك كمغن لموسيقى "الروك" إلى١ / ١٠٠٠ ، لذا لا تراهن على هذا. ومع ذلك يمكنك توفير المال عن طريق تدريس الموسيقى أو تلحين لإعلانات التلفاز والأفلام.



وبالمثل، فأنت لا تحب العمل بوظيفة ذات دخل جيد (الحاجة) ولكنها لا تجعلك سعيدًا (العاطفة) أو لا تجعلك تستخدم مهاراتك (الموهبة).

ولعلك تشعر فى أعماقك أن هناك شيئًا خاصًا ينبغى أن تفعله فى الحياة (الوعى). على سبيل المثال، عندما عرف "بن كابلن" كيفية الالتحاق بالجامعة، أصبح يشتغل الآن فى مساعدة الآخرين على الحصول على المساعدات والمنح الدراسية بحيث يستطيعون هم أيضًا الالتحاق بالجامعة. فعل "بن" هذا بوازع من ضميره الواعى.

ولقد خضت حوارًا لطيفًا مع "برينلى" من كاليفورنيا. وباكتشافها صوتها استطاعت تغيير حياتها رأسًا على عقب وهى الآن تشق طريقها فى حياتها المهنية.

عندما دخلت المدرسة الثانوية، كنت فى برنامج المتفوقين بالمدرسة. وقد أردت أن أكون أفضل من بصفى، ولكن بدا كان جميع الأمور قد انهارت فوق رأسى مرة واحدة. فقد كانت هناك مشاكل بأسرتى، وخانتنى أعز صديقاتى. لقد شعرت بأن العالم كله يقف ضدى.

ذات صباح وأنا لا أزال تحت تأثير المخدر الذى تناولته البارحة، خطر فى بالى ما يلى: "لا يمكننى الاستمرار فى ذلك بقية حياتى" وفى نفس اليوم وبختنى إحدى قريباتى وعنفتنى بشدة، وقالت لى: "والدتك ملازمة للصلاة وأنت فتاة ذكية، فماذا حدث لك؟ أنا أرقبك يا "برينلى" لا يمكنك أن تبددى حياتك هباء لأنك لا تكترثين لما تفعلين وتندفعين وفق هواك".

توقفت عن تعاطى المخدرات على الفور، كنتُ مدمنة للكحوليات ولكنى بعدما رأيت ما حدث لوالدى الذى كان مدمناً للكحوليات هو الآخر قررت أننى لا أريد أن أكون مثله. وفى النهاية ابتعدت عن الكحوليات أيضاً.

وعندما بدأ عامى الثانى فى المدرسة، دار بذهنى أنه يجب أن أتغير، وأن أقوم بالصواب، ثم قررت بعد ذلك أن أنضم إلى جريدة المدرسة، وفى منتصف دراستى أحببت كتابة القصص القصيرة.

وكنت أدعو أصدقائى إلى قراءتها، فقالوا لى: رائع يا "برينلى" قصتك غاية فى الروعة، فأرد "إنها مجرد قصة غبية" فقالوا:

"لا إنها قصة رائعة"
نحن جادون فى هذا الشأن.

ولكونى واحدة من طلاب مادة الصحافة، بدأت بكتابة خمس قصص قصيرة فى المتوسط لكل إصدار. وقال لى مستشار الصحيفة: "ممتاز، أنا منبهر بك" وخلال السنوات التالية لذلك ودعت الكسل..

وبدأت فى العمل باجتهاد، والآن فى عامى النهائى أصبحت رئيسة تحرير صحيفة المدرسة. وأعمل أيضاً فى صحيفة محلية وأرغب فى أن أكون ناشرة عندما أكبر.

وتشعر بسعادة غامرة عندما تجد أمراً أنت ماهر فيه؛ لأن ذلك لا يجعلك تفكر فى الجوانب السلبية من حياتك، بهذا يشغلك ويشعرك بالمتعة فى نفس الوقت، وبالأمس عندما كنت أقود سيارتى عائدة لمنزلى، قلت لنفسى "يا إلهى، أنا فى قمة السعادة".

بدأت "برينلى" فى إيجاد شخصيتها، ولربما أستغرق الأمر منك وقتاً طويلاً، كن صبوراً، فلم يكن لدى رؤية واضحة حيال ما أرغب أن أصنعه بمستقبلى حتى سنوات قليلة بعد الجامعة، وإليك بعض الأمور التى ينبغى عليك اعتبارها لمساعدتك على إيجاد ما يناسب شخصيتك.



اقرأ ما يلى بعناية:

"اعرف شيئًا عن كل شيء واعرف كل شيء عن شيء" هكذا أكدت الحكمة القديمة، فلن تعرف أنك تحب شيئاً إن لم تجربه بنفسك، لذا وبينما أنت فى المدرسة الثانوية التحق بالكثير من المواد المختلفة. فثمة عدد كبير من المواد المتنوعة والتى يمكنك الاختيار من بينها. ضع دائرة حول المواد التى تثير اهتمامك".

الأيروبكس — علم الفلك

الرقص — صناعة الخزف

الحياكة — الكتابة الإبداعية

أدب وتاريخ السينما — الأغنية

المجوهرات — الصحافة (صحيفة المدرسة)

الموسيقى (كدراسة مستقلة) — مرشد طلبة

التصوير الفوتوغرافي — شكسبير

لغة الإشارة — تسويق رياضات الترفيه

مهارات المذاكرة — الإنتاج التليفزيونى / السينمائي

التدريب على رفع الأثقال — إصدار الحوليات

وثمة العديد من الأندية والفرق الجماعية التى يمكنك الانضمام إليها، ضع دائرة حول الأنشطة التى تستهويك:

الصعوبات الأكاديمية — فرقة الموسيقى

قيادة فريق التشجيع — فريق الشطرنج

فرق الغناء المساندة — الرقص الإيقاعي

أعمال المقاولات — نادى الموضة

الطب الشرعي — نادى المهن الطبية

فرقة موسيقى الجاز — النادى الرئيسي

المسرحيات الهزلية والتجريبية — اتحاد الرياضيات

نوادى اللغات — الأمم المتحدة المصغرة

الأعمال متعددة الثقافات — الجمعية القومية الشرفية

برنامج تقديم النصح للأقران — اتحاد الطلاب

المسرح الاجتماعى

اقرأ ما سبق بعناية، فأحياناً ما يشعل حدث صغير شرارة داخلك كما حدث مع "جاستين".



ذات يوم رجع والدى إلى المنزل ومعه برنامج كمبيوتر ثلاثى الأبعاد للتصميم المعمارى؛ لأنه يعرف أننى دائماً أهوى التصميم، وسمح لى بتركيب البرنامج والاستمتاع به، كانت هذه هى البداية، ففى الصف السابع، طلب منا معلم الجبر أن نصمم منزلاً فى المشروع الثلاثى، فكنت سعيدة للغاية وشرعت فى العمل فى اليوم التالى وأنجزت المشروع قبل موعدة بأسبوع كامل.

وقد حصلت على ٩٩٪ فى هذا المشروع، فدفعنى هذا إلى تصميم العديد من المنازل، وحلمت أننى فى يوم ما سأصمم وأبنى أطول ناطحة سحاب فى العالم.

ويفضل أيضاً أن تجرب مجموعة من الوظائف حال كان ذلك ممكناً، وبدلاً من التقدم إلى نفس الوظيفة الصيفية كل سنة، جرب القيام بشيء مختلف، وإن كانت لديك الشجاعة الكافية، جرب بدء عملك الخاص وأن تكون مقاولاً فى سن المراهقة، وإليك اسمين لاثنين من المقاولين فى سن المراهقة ظهرا فى مجلة The costco connection الخاصة بالأعمال الصغيرة.

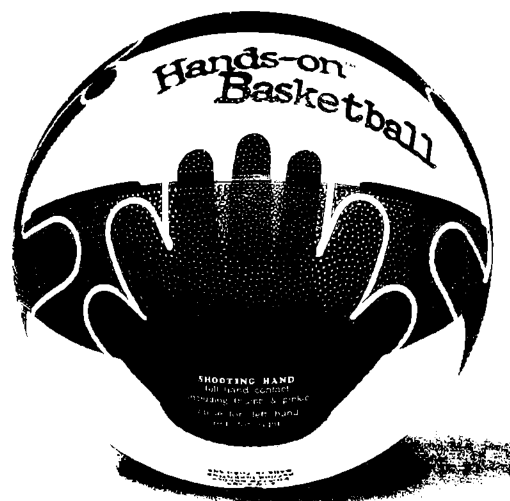
مؤسسة كريستوفر هاس
كريستوفر هاس
تيموكيولا، بولاية كاليفورنيا

يبلغ "كريس" من العمر ١٧ عاماً ويتمتع بمهارة رائعة فى التصويب فى كرة السلة، لكن أغلب زملائه فى حجرة الدراسة لم يتمتعوا بنفس المهارة، ويقول "كريس"، "لاحظت أن الكثير من الأطفال لا يصوبون جيداً لأنهم لا يمسكون بالكرة بشكل صحيح"، وعلى الفور توجه "كريس" إلى جراج منزله وغمس يديه فى الطلاء وأمسك كرة السلة بها.

على الرغم من أنه لم يبذل جهدًا كبيراً إلا أن ما فعله يتصف بالعبقرية، فبصمات الأصابع المصنوعة بالطلاء على الكرة توضح لأى شخص كيف يمسك الكرة بالضبط وهو يصوب الكرة.

واليوم تبيع المتاجر المتخصصة فى الأدوات الرياضية فى كل أنحاء العالم كرة السلة ذات البصمات وكرة القدم ذات البصمات وفى الواقع، باع "كريس" ما يزيد على مليون كرة من كرات السلة ذات البصمات، ويقول "كريس"، "لم تهبط علىَّ الأموال من السماء فقد رفضت ١٢ شركة تنفيذ مشروعى على مدار عام والنصف إلى أن قررت شركة أخرى أن تغامر وتصنع منتجي".

واليوم ربح "كريس" مالاً وفيراً يكفى لدفع مصاريف الجامعة الخاصة به، وأيضاً مصاريف الجامعة لشقيقه وشقيقته اللذين يعملان معاً فى مشروع الأسرة.



صورة مستخدمة بتصريح من سبورتس تايم المحدودة.





مزرعة الشيكولاتة
إليس وإيفان ماكميلان
دينفر، بولاية كولورادو

عندما بدأت "إليس" فى تعلم المشى، وهى تبلغ الآن ١٤ عاماً، تعلمت أن تصنع حلوى الشيكولاتة مع جدتها، وبعد بضع سنوات صنعت وباعت بعض حلوى الشيكولاتة المصنوعة على شكل حيوانات فى أحد أسواق الشباب فى "دينفر".

تقول "إليس": اعتقدنا أننا سنبيع الحلوى ليوم واحد ولكننا فوجئنا بأن الجميع أحبها جداً، فبعنا كل ما أحضرناه ورغب الحاضرون فى معرفة كيف يطلبون منا المزيد، فقررنا أنه بإمكاننا أن نجرب جلب بعض المال من خلال بيع الشيكولاتة.

جمعت "إليس" بين موهبتها فى صنع الشيكولاتة وبين موهبة أخيها "إيفان" البالغ من العمر ١٦ عاماً الماهر فى استخدام الكمبيوتر، بدأت "إليس" فى تحضير وصفات الشيكولاتة لعمل حلوى على شكل حيوانات المزرعة مثل "أبقار الشيكولاتة" و"حلوى الماعز" ومخالب الشيكولاتة و"الماشية فى الحظيرة"، وفى نفس الوقت. صمم "إيفان" موقعاً إلكترونياً تفاعليًا حيث يمكن للآخرين إرسال مقترحاتهم بشأن وصفات الشيكولاتة وغير ذلك من الأسئلة، وقد انهالت عليهم الطلبات.

واليوم يزور موقع www.chocolatefarm.com يومياً ١٠,٠٠٠ شخص فى المتوسط، راجت تجارتهم، والآن ماذا يفعلون بكل هذا العائد المادى؟

يقوم الأخوان برعاية برنامج منح دراسية محلى ويوفران مالاً للدراسة فى الجامعة ويتم تدوير الباقى مرة أخرى فى تجارتهم.

ترقب الحدث السعيد

من كلماتى المفضلة ، أى حدث غير متوقع تحول إلى حدث سعيد كثيراً ما يساعدنا على اكتشاف ما نريد أن نكون عليه عندما نكبر.

عندما انضممت أول مرة إلى فريق كرة القدم المكون من طلبة الصف الأول بمدرسة "بروفو" الثانوية، أردت أن ألعب فى موقع "ظهير الجناح"، ولكن لحاجتنا إلى "ظهير ربعي"، وضعنى المدرب "دروري" فى موقع "الظهير الربعي". ماذا؟ "الظهير الربعي"؟

يا له من موقع غبى! وباختصار لعبت فى موقع "الظهير الربعي" فى المدرسة الثانوية وحصلت على منحة للعب فى نفس الموقع فى فريق جامعة مشهور، وهناك درست مادة على يد معلم أشار علىَّ بأن أتخصص فى اللغة الإنجليزية، وهو الأمر الذى جعلنى أكتب الكتب وبالتالى تأثرت به حياتى العملية ككل، ولو أننى أصررت على اللعب فى موقع "ظهير الجناح"، ما كنت قد لأنضم إلى فريق الجامعة (لم أكن سريعاً بشكل كاف) وما كنت لأقابل هذا المعلم الذى قدم لى النصح.

وما كان لأشياء كثيرة أن تحدث، وأنا سعيد؛ لأن المدرب "دروري" رأى شيئاً لم أره أنا من قبل، حدث سعيد أليس كذلك؟



ترقب الحدث السعيد الذى قد يأتى من خلال استراحة من العمل أو حادثة أو صروف الحياة أو شخص يرى فيك ما لا تراه أنت، وفى كثير من الأحيان ستجد أن الحجر الذى تعثرت فيه أصبح حجر الزاوية لمستقبلك عندما تكبر، ولى صديق يدعى "جون" كان يعانى بشدة من عدم تمتعه بتقدير للذات واليوم أصبح "جون" مؤلفاً ناجحاً. وإليك المفاجأة، تدور أغلب كتبه حول كيف يمكن للمراهقين أن يواجهوا الحياة، فأحياناً ما نخطط لوظائفنا فى المستقبل وأحياناً ما نكتشفها مصادفة .

فكر ملياً

ستندهش عندما تعرف كيف انتهى الأمر بالبعض فى وظائف ذات دخل قليل ولا ينتظر من ورائها ترق لأنهم لم يأخذوا الوقت الكافى فى التفكير فيما يرغبون فيه، ما الذى ينبغى أن تفكر فيه؟ عليك أن تفكر فيما تحب أن تعمل وما لا تحب أن تعمله .

وما المبلغ الذى تريد أن تتحصل عليه وما نمط الحياة الذى تود أن تعيشه. إن كنت تحب العمل الحر، أنصحك بأن تعمل مقاولاً، وإن كنت لا تحب التحرك والسفر فلا تنضم إلى الجيش.

ونجح صهرى "مات" فى هذا الأمر، فمنذ صغره قرر أن يصبح طبيباً، ولكن لم يكن متأكداً من أى تخصص سيختار، لذا فأثناء دراسته فى كلية الطب، درس "مات" بعناية العديد من التخصصات واستشار العديد من الأطباء من جميع التخصصات وتأمل حياتهم بعناية ما الذى يحبونه وما الذى يبغضونه فى وظائفهم؟ ما هو نمط الحياة الذى يحبونه؟

وعلى الرغم من ميله إلى تخصص جراحة الرمد، إلا أن الجراحين الذين يعرفهم يعيشون حياة محمومة ولديهم قوائم انتظار طويلة، لذا اختار "مات" تخصص طب الأسرة بدلاً من جراحة الرمد حيث يستطيع أن يحيا حياة كريمة ومتوازنة بين العمل والترفيه.

ولربما أكثر الأمور أهمية فى هذا الشأن هو أن تفعل ما تحب، ويعجبنى قول "مايكل أنجلو" حول هذا:

"لن تنجح فى أمر ما تماماً إلا إذا كنت تحب هذا الأمر
لا تضع المال هدفاً لك،
قم بالأمور التى تحب أن تقوم بها
وعندما تقوم بها، فافعل ذلك على نحو
ممتاز لدرجة تجعل الجميع
يتهافتون عليك"

رغم أن المال ليس كل شيء فى الحياة إلا أنه أمر يجب اعتباره وينبغى عليك أن تعى ذلك، اقرأ الجدول الآتى بعناية لتتفهم خياراتك على نحو أفضل:



مستوى المهارة	العائد المادي	التعليم المطلوب	نوعيات الوظائف المتاحة
وظائف احترافية	عائد كبير – مستوى معيشى مرتفع	المدرسة الثانوية (مطلوبة). الدرجة الجامعية الأولى (مطلوبة عادة). درجة الماجستير (مطلوبة عادة) درجة الدكتوراه (مطلوبة غالباً)	محاسب قانونى، مبرمج كمبيوتر متقدم، محام، مهندس معمارى، مدير تنفيذى، أستاذ جامعى، مهندس، طبيب بشرى، طبيب أسنان، مقاول ناجح.
وظائف تحتاج إلى مهارة	عائد جيد – مستوى معيشى متوسط	المدرسة الثانوية (مطلوبة) الدرجة الجامعية الأولى (مطلوبة عادة) درجة الماجستير (مطلوبة أحياناً)	مبرمج كمبيوتر، ضابط شرطة، ميكانيكى، فنى كهرباء، مزارع، محلل مالى، سمسار عقارات، معلم مدرسى، ممرضة معتمدة.
وظائف تحتاج إلى مهارة متوسطة	عائد بسيط – مستوى معيشة الطبقتين الوسطى والدنيا	المدرسة الثانوية (مطلوبة عادة) الدرجة الجامعية الأولى (مطلوبة أحياناً)	نجار، ميكانيكى سيارات، عامل فى مصنع، مشرف متجر، سائق شاحنة، مساعد إدارى، مندوب تأمين، بائع سيارات، جندى.
[illegible]	عائد شحيح – مستوى معيشة الطبقة الدنيا	المدرسة الثانوية (مطلوبة أحياناً)	موظف فى محل تجزئة، عامل فى مطعم أغذية سريعة، عامل بالأجرة، عامل بناء، حارس، عامل زراعى، حارس أمن، أغلب وظائف غير المتفرغين.

ولأكون واضحاً، فمهما كان دخل الفرد ونوعية الوظيفة التى يعمل بها، فإن هذا لا يضيف شيئاً إلى قيمته فلا يوجد عمل معيب، فالعمل مهم سواء كنت تعمل فى وظيفة تدر دخلاً كبيراً مثل الطبيب أو تعمل فى وظيفة شحيحة الدخل مثل ملاحظة متجر الخضراوات، وما أقصده هو أن التعليم الجيد يتيح أمامك خيارات متعددة، فغالبية من يعملون فى وظائف بسيطة الدخل لم يختاروا هذه الوظائف بإرادتهم لكن هذا ما يفرضه الواقع، فهم يأملون فى وظيفة تدر ربحاً أفضل ولكن لا يستطيعون الحصول عليها لعدم توافر المهارات اللازمة لديهم.

متقصى الشخصية

لمساعدتك على اكتشاف شخصيتك على نحو أفضل، جرب تدريب "متقصى الشخصية"* الموجود فى الصفحات التالية.

* للحصول على نسخة قابلة للطباعة من تدريب "متقصى الشخصية" زر موقع: www.6decusions.com


أرض الموهبة
متقصي الشخصية
١ ما هي الأمور التي أبرع فيها؟
1st
٢ ما هي الأمور التي أؤديها أفضل من أغلب أقراني؟
٣ ما هي نقاط القوة لديَّ
أكثر
الناس معرفة بي؟
٤ من بين الوظائف المدرجة فى هذه القائمة ما هى أفضل ثلاث وظائف أنا بارع فيها؟
محاسب
رجل مطافئ
متعهد
بائع
معالج متخصص
طبيب
مقاول عام
سمسار عقارات
كاتب
موسيقي
ممثل / ممثلة
مطرب أوبرالي
طبيب بيطري
عالم حيوانات
سياسي
مالك متجر
سمسار فى البورصة
طيار
مستشار
غير ذلك
طبيب نفسي
مبرمج كمبيوتر
ممرضة
ميكانيكي
جراح
مزارع
محام
مهندس معماري
لاعب قوى محترف
مضيف جوي
عالم فلك
مدير تنفيذي
أستاذ جامعى، معلم
رجل شرطة
مهندس
عالم
طبيب أسنان
عالم حفريات
إخصائي


ارض العاطفة
٥ ما هي الأمور التي أحب أن أقوم بها منذ طفولتي؟
٦ ما هي الأشياء التي أستمتع بها أكثر من غيرها بالمدرسة؟ ("لا شيء" إجابة غير مطروحة.)
٧ إن لم يكن المال يمثل لي عقبة، ما الذي أتمنى أن أمضي وقتي فيه؟
وجدتها!
٨ إن قدر لي ذات يوم أن أكون مشهورا، ففي أي مجال أتمنى شهرتي؟


أرض الحاجة
٩ هل هناك أمر يحتاج العالم له ويمكنني أن أقدم فيه يد المساعدة؟
١٠ ما هي الحاجة الكبرى لأسرتي الآن وكيف يمكنني أن أقدم يد العون؟
١١ من بين أصدقائي يقع في مأزق الآن وكيف يمكنني مساعدته؟
١٢ ما هي المهارات التي أود أن أكتسبها وستتيح لي فرصة الحصول على عمل؟


أرض الوعي
١٣ كيف يمكنني أن
وأخدمهم على أكمل وجه؟
١٤ ما الذي يتطلبه مني نمط الحياة من حولي؟
١٥ هل هناك أمر ما شعرت دوما بأنني ينبغي أن أقوم به في حياتي، ولكني تجاهلت هذه الأفكار في الماضي؟ إن كان الأمر كذلك، فما هو هذا الأمر؟
١٦ ما هو الأمر الذي سيشهد سقوطي إن لم أنتبه له؟



الصبر يا عزيزي

إن كنت ما زلت فى حيرة من أمرك حيال الوظيفة التى ترغب فيها عندما تكبر، فاسترخ ولا تتعجل الأمر، فلست مضطراً إلى تقرير مهنتك المستقبلية أو تخصصك أو أى شيء اليوم، فكل ما عليك هو ألا تغفل الأمر فحسب، وكن على وعى لما تعشقه بحق أو دوّن الأشياء التى تجد نفسك فيها ماهراً.

وعندما كنت أتحدث إلى بعض المراهقين فى "سيول" بكوريا الجنوبية حول شخصياتهم سألتنى فتاة: "ما العمل إن اختلف ما تحبه عما ينبغى عليك أن تقوم به؟"

وكان هذا سؤالا جيداً وأجبت عليها: "يأتى الضمير أولاً ثم الموهبة أو الشغف أو الحاجة وعليك أن تولى حدسك اهتماماً خاصاً، وسيأتى إليك فى صورة مشاعر نحو انطباعك وأفكار عابرة".

البقرة المحظوظة — مارك بيت







مهمتك فى الحياة

ما إن تولد، حتى تولد معك مهمتك فى الحياة، بمعنى آخر، أعتقد أن لكل منا غرضاً على هذه الأرض ومهمة خاصة يحتاج إلى القيام بها، ولكم يعجبنى برنامج "أوبرا وينفرى" الحوارى، عندما تصف ذلك.

كن شجاعاً لتتبع ما يثير شغفك. وإن لم تعرف ما يثير شغفك، فلتدرك أن من أسباب خلقنا أن نسعى وراءه ونجده، فلن يأتى إليك عبر تصريح خاص أو عبر شجيرة محترقة.

مهمتك فى الحياة أن تجد مهمتك فى الحياة ثم عليك أن تسير على المبدأ وتتشبث به وتعمل بجد للاستمرار عليه.

كيف تعرف أنك تسير على الدرب السليم وأنك مع الشخص المناسب أو تمتهن المهنة الموافقة لميولك؟ سينتابك شعور بذلك مثلما يحدث عندما تكون مخطئاً بشأن هذه الأمور: ستشعر بذلك، فكل منا يسمع نداء داخلياً يدعوه نحو الكمال، ولأن هذا النداء خاص بك وحدك مثل بصمات أصابعك، فلا يستطيع أحد أن يرشدك إليه.

اهتم بما يجعلك تشعر بتجدد النشاط والتواصل والتحفيز. ما الذى يثير شغفك؟ هل ما تحبه يمنحك شعوراً بالسعادة، حينئذ ستتجاوز مرحلة النجاح وستنتصر.

واليوم تعد "أوبرا" واحدة من أكثر النساء شهرة فى العالم، ولكنها لم تبدأ حياتها هكذا، فقد ولدت لتجد نفسها فى أسرة فقيرة، فربتها جدتها وعانت من الإيذاء والتفرقة العنصرية البغيضة فى نشأتها، ورغم كل ذلك آمنت فى قرارة نفسها أن لديها شيئاً خاصاً ينبغى عليها أن تقدمه للآخرين ومع



مرور السنين سعت نحو بلورة شخصيتها بثقة حيث تساعد السيدات على أن يعشن حياة أكثر سعادة وإشباعاً.

وقد تقول، "أنا لست أوبرا". أتفق معك أنت لست أوبرا ولكنك تتمتع بصفات ومهارات فريدة لا يملكها غيرك، وحتما يوجد شيء خاص يمكنك القيام به في حياتك ولا يستطيعه أحد سواك، فثمة العديد من الطرق لخدمة الآخرين والمساهمة في الحياة، في المدرسة أو العمل أو داخل منزلك.

وستجد أن كتابة تعهد شخصي أسلوباً رائعاً للتعبير عن شخصيتك. وإليك تعهداً شخصيا كتبته طالبة بالمدرسة الثانوية في كوالالمبور، بماليزيا، تعبر فيه عما ترغب أن تكون عليه عندما تكبر وخطتها الدراسية للوصول لذلك الهدف.

بيان المهمة

لندن

أوكسفورد

كامبردج

بريطانيا

كاستل

قاعة ماليزية

جسر لندن

ساعة بيج بن

ميدان الطرف الأغر

برج

ذاكر باجتهاد

النجاح

القدرة الاستثنائية للعقل البشري:

طبقاً لبحث أجري بجامعة كمبيريدج، لا يهم ترتيب الحروف في الكلمات فأهم شيء هو أن يكون الحرفان الأول والأخير في مكانهما الصحيح، فرغم أن باقي الحروف باستثناء الأول والأخير ستكون غير مرئية إلا أنك ستستطيع قراءتها دون مشكلة.

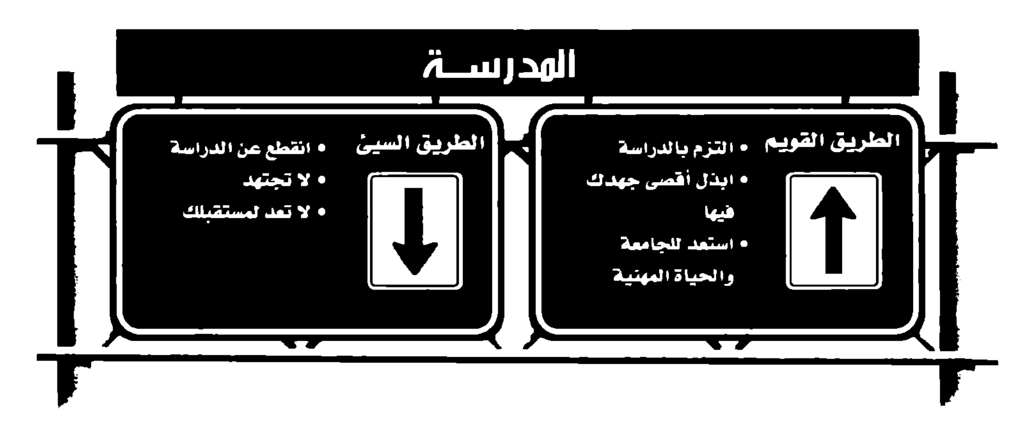
وهذا بسبب أن العقل البشري لا يقرأ كل حرف على حدة بل الكلمة ككل.

هذا شيء مدهش! فلطالما اعتقدت أن الهجاء أمر مهم!



إن عقلك إعجاز استثنائى فلا تبدده. ومن خلال تطويع عقلك وتهذيبه بالتعليم، فأنت تتخذ قراراً من القرارات الستة الأكثر أهمية فى حياتك، وآمل أن تختار الطريق القويم باستمرارك فى المدرسة، باذلا فيها قصارى جهدك، واستعد للدراسة بالجامعة والحصول على وظيفة مرموقة ترتكز على ما قدمت إلى هذه الدنيا من أجله.

وإن كنت تترنح نحو الطريق الخاطئ، فغير مسارك نحو الطريق القويم اليوم، وبطبيعة الحال ستعانى بعض الشد والجذب، ولكن من الأفضل أن تتأخر فى سعيك قليلاً بدلاً من أن تغير مسارك على الإطلاق.



وتوضح "أليتشيا" من مدرسة "إلين إيست" الثانوية الأمر، "يمكنك تشبيه تعليمك بشبكة الأمان الموجودة فى السيرك، فإن سقطت وأنت تقوم بإحدى الحركات الخطرة، فستوفر لك الشبكة الحماية".

وهذا هو القول الفصل، فبحصولك على قدر أكبر من التعليم، قد تفقد وظيفتك ولكن ستعثر على غيرها، فالأمان المهنى لا يعنى الحصول على وظيفة ثابتة، بل يعنى أن تتوافر لديك القدرة على الحصول على وظيفة مرموقة فى أى وقت وفى أى مكان لتوافر متطلبات الوظيفة لديك، وتعرف كيف تضيف قيمة جيدة للعمل، وعندئذ سينطبق عليك قول "نابليون ديناميت" لديك "مهارات خارقة".

••• عوامل جذب انتباه قادمة •••

هل يتعين عليك أن تتعامل مع فتيات وفتيان يتسمون بالوضاعة؟ ألا نضطر كلنا لذلك؟ انظر حولك، ستجد أن الآخرين يتجاوزون هذه المشكلة.



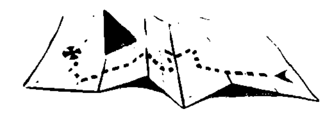
الخطوات العشر الميسرة

نبذة مختصرة عن الخطوات العشر الميسرة:

فى نهاية كل فصل من الكتاب، أدرجت قائمة بعشر خطوات ميسرة وهى خطوات صغيرة ويسيرة يمكنك اتباعها على الفور لمساعدتك على تطبيق ما قرأته فى هذا الفصل، جربها كلها أو ما يتناسب معك. وإن أردت معرفة المزيد حول أصل الخطوات العشر الميسرة، فشاهد فيلم *What About Bob?* بطولة "بيل موراي" إنه فيلم رائع.

١ . إن كنت تخطط للتسرب من المدرسة الثانوية، فقم بإعداد نفسك للمستقبل بتكرار عبارة "أتطلع للحصول على وظيفة ذات دخل شحيح لبقية حياتى" كل يوم بصوت عال.

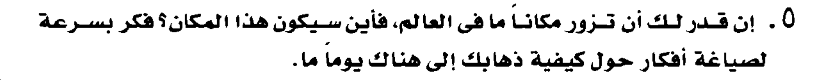
٢ . اكتب ثلاث فوائد للحصول على شهادة المدرسة الثانوية والالتحاق بالجامعة.



٣ . نم ثمانى أو تسع ساعات متواصلة فى إحدى ليالى هذا الأسبوع، ولتر فى اليوم التالى كم ستشعر بالتحسن فى أدائك فى المدرسة.



٤ . جرب أن تقضى أسبوعاً بعيداً عن مضيع الوقت الذى تجلس أمام شاشته بالساعات، عش سبعة أيام بدون تلفاز وأفلام أو كمبيوتر أو ألعاب الفيديو أو ما إلى ذلك ولتر مقدار الوقت الذى وفرته. ولكن يسمح باستخدام الكمبيوتر لأغراض المذاكرة.



٥ . إن قدر لك أن تزور مكاناً ما فى العالم، فأين سيكون هذا المكان؟ فكر بسرعة لصياغة أفكار حول كيفية ذهابك إلى هناك يوماً ما.



٦. إن حدث وعرض أحد معلميك تكليفاً يضيف درجات فلتقم به!

٧. تغلب على عادتك وأقم علاقة جيدة مع أحد معلميك.

قل مرحباً، اطرح أسئلة، كن ودوداً معه، امدحه وأثن عليه.

٨. أعد لنفسك نظاماً خاصاً لعمل الواجب المدرسى وضعه كأولوية، وخصص ساعات معينة كل يوم للمذاكرة.

اليوم	أوقات مذاكرتى
السبت	
الأحد	
الاثنين	
الثلاثاء	
الأربعاء	
الخميس	
الجمعة	

٩. فكر فى شخص تعرفه يعمل فى وظيفة ترغب فى أن تعمل بها يوماً ما، اسأله عما ينبغى عليك عمله لكى تحذو حذوه يوماً ما.

١٠. ما هو الفرع الذى تحب بحق أن تتعلم الكثير والكثير عنه؟

كيف ستتعلم الكثير عن هذا الفرع؟

الكتب والمجلات التى سأقرؤها

المواقع الإلكترونية التى سأتفحصها

الناس الذين سأتحدث معهم

الفصول المدرسية التى سأحضرها:

الأماكن التى سأزورها:



الأصدقاء

رغم كونهم مصدراً للمتعة..
إلا أن الأمر قد ينقلب إلى الضد.

أهم عشرة أمور

ينبغى عليك معرفتها حول الأصدقاء ...





لا تفرض نفسك عليّ، فلن أتبعك
لا تحاول أن تحذو حذوي، فلن أوصلك لشيء
ما عليك سوى أن تسير بجانبي ونكون مجرد صديقين

ـــ ألبرت كاماس، مؤلف

طيلة حياتي لم ألكم أحداً سوى مرة واحدة فقط فقد لكمت واحداً من أفضل أصدقائي.

كنت في الصف الثاني وكنت ألعب كرة القدم أنا وزميل ضد زميلين آخرين فاحتدم الحوار بيني وبين صديقي "كلار" حول قواعد اللعبة، ففقدت أعصابي وطرحته أرضاً ولكمته في عينه مباشرة.

صدمت لما أقدمتُ عليه لتوي، وقفزت من مكاني وغادرت المكان مسرعاً تاركاً "كلار" يصرخ من الألم.

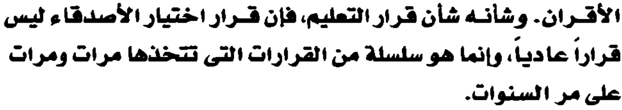
على الرغم من أن عين "كلار" تورمت لما يقرب من أسبوعين إلا أنني شعرت بالامتنان له لأنه سامحني وسمح لصداقتنا بالاستمرار، تلك الصداقة التي استمرت حتى يومنا هذا.

لا يوجد أفضل من العثور على الصديق الصدوق، شخص تجد شخصيتك منعكسة فيه تماماً، ويقول أحد المراهقين الفاهمين: الأصدقاء هم من يرعانا، ومرة أخرى أحياناً ما ينقلب الأصدقاء عليك ويوشون بأسرارك أو يسببون لك ضيقاً لدرجة أنك سترغب في أن تلكمهم.

لذا دعونا الآن نتحدث حول الأصدقاء

قرارنا المصيري القادم

من الذي ستختاره كصديق وما نوع الصديق الذي ستكون أنت عليه؟ بمقدورك أن تسلك الطريق القويم بانتقائك أصدقاء يضيفون إليك ويكونون الأصدقاء الذين يقاومون ضغوط الأقران، أو يمكنك أيضاً اختيار الأصدقاء الذين سيجذبونك نحو القاع وستكون صديقاً تتقلبك الأهواء وستستسلم لضغوط الأقران. وشأنه شأن قرار التعليم، فإن قرار اختيار الأصدقاء ليس قراراً عادياً، وإنما هو سلسلة من القرارات التي تتخذها مرات ومرات على مر السنوات.











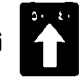
استفتاء الأصدقاء *

قبل المضى قدماً فى الكتاب، أجرِ هذا الاستفتاء البسيط.

ضع دائرة حول اختيارك	كلا البتة				نعم
١. لدىَّ على الأقل صديق صدوق واحد أو أكثر.	١	٢	٣	٤	٥
٢. أبذل جهداً للتعرف على أناس جدد وتكوين صداقات جديدة.	١	٢	٣	٤	٥
٣. للأصدقاء الذين أخرج معهم تأثير إيجابى علىّ.	١	٢	٣	٤	٥
٤. لى علاقة بالجميع ولكنى لا أنتمى لمجموعة أصدقاء بعينها.	١	٢	٣	٤	٥
٥. لا أصدر أحكاماً على الآخرين حتى أعرفهم.	١	٢	٣	٤	٥
٦. أخلص لأصدقائى ولا أتحدث عنهم فى غيابهم.	١	٢	٣	٤	٥
٧. أسارع بالعفو عن أصدقائى حين يرتكبون أخطاءً.	١	٢	٣	٤	٥
٨. أنا مستمع جيد ولا أنصب نفسى رئيساً على المناقشات.	١	٢	٣	٤	٥
٩. أعامل الجميع بلطف وكياسة وليس أصدقائى فحسب.	١	٢	٣	٤	٥
١٠. أنا قادر على مقاومة ضغوط الأقران وأن تكون لى شخصيتى المستقلة.	١	٢	٣	٤	٥

المجموع

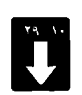
اجمع درجاتك لترى ما أنت عليه:



أنت تسلك الطريق القويم، فواظب عليه.



أنت تترنح بين الطريق القويم والطريق الخاطئ، اتجه نحو الطريق القويم.



أنت فى الطريق الخاطئ، اقرأ هذا الفصل بعناية.

* لإجراء هذا الاستبيان أو لحل الكثير من الألغاز المثيرة على شبكة الإنترنت اذهب إلى موقع www.6decusions.com



ستعجب بهذا الفصل وعنوان القسم الأول منه، تجاوز ما تجلبه عليك صداقاتك يوميا وهو يتناول الأصدقاء المتقلبين مثل الفتيات المتبخترات والمتمردين والمنافسات والتبارى بين الأصدقاء، ولم ينبغى علينا أن نجعل حياتنا مرتكزة على صديق بعينه. وفى قسم كيف تكوّن صداقات ولكن صديقاً جيداً سنكتشف معاً أساسيات تكوين الصداقات وفى النهاية، قسم ضغوط الأقران وفيه سنلقى نظرة على كيفية مقاومة ضغوط الأقران السلبية وصياغة منظومة دعم إيجابية.

تجاوز ما تجلبه عليك صداقاتك يومياً



ذات يوم اكتشفت صديقة بيتانى أن شعرها الحقيقى

عاجلاً أو آجلاً ستكتشف «معادن الأصدقاء» أى ما نوعية الأصدقاء التى هم عليها، وقد قصت لى «ماديسون» كيف انقلبت عليها صديقتها التى عرفتها لثلاث سنوات عندما لاحظت أن الجميع فى المدرسة يهتمون بها ويثنون على موهبتها فى الكتابة مقارنة بجميع من معها فى المدرسة.

فى عامنا الثانى فى المدرسة تعرفت على صديقتى "شارى"، وتوطدت العلاقة بيننا. ولقد كنت أعاملها كأنها أختى تماماً، ولم أكن أعرف أنها تضمر لى كل الحقد والكراهية لتفوقى فى الدراسة وتأخرها فيها، ولكن بدأت معالم الحقد تتضح لديها أكثر عندما أعلنت المدرسة فوزى بجائزة التفوق، فبدأت شارى فى معاملتى بطريقة سيئة وأكثر وقاحة. وأخذت تطلق شائعات تسىء إلى سمعتى.

ولقد هدأنى والدى، وتكلم مع ناظر المدرسة الذى حذر "شارى" من التعرض لى، ولكن هذا زاد الموقف اشتعالاً.

ولقد ذهبت إلى المدرسة فى اليوم التالى لأجد أن "شارى" قد كتبت كلمة بذيئة على خزانتى فأصابنى ذلك بارتباك شديد واضطررت إلى تفويت حصتى لمسح الكلمة.

ثم كان علىَّ بعد ذلك أن أقرر ما إن كنت سأدع "شارى" تفسد علىَّ عامى الثانى فى المدرسة وتتسبب فى رسوبى أم لا؟ علمنى والدى أن أتحمل مسئولية حياتى مهما حدث، لذا قررت ألا أدع "شارى" تحدد كيفية شعورى تجاه ذاتى. فتوليت مقاليد الأمر وتجاهلتها تماماً، وسرعان ما انصرفت عنى عندما أحست بأنه لا أحد يصدق شائعاتها، وبدأت صديقاتى الأخريات بالابتعاد عنها.

وفى النهاية اعتذرت "شارى" عما حدث بيننا، فسامحتها وعدنا للتعامل الودود مع بعضنا البعض ولكن بالطبع ذهبت الثقة من صداقتنا، ولم تعد علاقتنا مثلما كانت من قبل.

هل تبدو لك قصة «ماديسون» مألوفة؟

مـر كل مـن أعرفهم تقريباً بتجربة ظهر فيها المعـدن الحقيقى لصديق لصديق اعتقد أنه صديقه الصدوق، ولكنه غدر به، فإن حدث معك هذا الأمر من قبل، فلا تنزعج فقد حدث مع كثير غيرك أيضاً.

قارن تقلب «شاري» فى القصة أعلاه بثبات «كيرتيس واكر» فى هذه القصة أدناه.

عندمـا كنـت صغيرا، كان مـن العسير علىَّ تكوين صداقات، فـإن لم يتجاهلنى من حولى، كانـوا يتحرشون بى، وقد تمنيـت دومـاً أن أكـون معروفاً وكان مـن يتحدثون معى هم الذين ينظـر إليهم كدخلاء، مثلى تمامـاً واعتقد الجميع أننا غريبو الأطوار.

وكطالـب فـى الصف الثانـى، زادت قدرتى على ممارسـة ألعاب القوى وبـدأت أحصل على بعضـ الشهرة الطفيفة، وانضممت إلى فريق كرة القدم الممثل للمدرسة للمرة الأولى فى حياتى، وبدا لى حينها أن حلمى بأن يتقبلنى الآخرون قد تحقـق فـى النهاية. وفى يـوم المباراة ارتدى اللاعبون زيهم وتجمعوا مع بعضهم ففى أول يوم ألعب معهم كان علىَّ اتخاذ قـرار حاسـم وقت الغداء، كنت قد انتهيت لتوى من ملء طبقـى بالطعام عندما رأيت لاعبى فريق كرة القدم جالسين مع بعضهم، ولوح لى بعض ممن أعرفهم منهم لكى أنضم إلى طاولتهم.





مـا إن بـدأت فى الاتجاه بطبقـى نحوهم، وقع بصرى على أصدقائـى القدامى الجالسين إلـى طاولتهم، وكانت هذه اللحظـة مـن أطـول اللحظات فى حياتى، فقد عصفت بذهنى كل الأفكار، حينهـا أدركت من الذى يمثل لى المعنى الأكبر فـى حياتـى، فاتجهت صوب الطاولـة المتواضعة لأنضم إلى أصدقائى الذين كانوا دومـاً معى، وبعد هذا الموقف عاملنى بعض أفـراد فريـق كرة القدم بشكل مختلف، أعلم أننى فوت الكثير من الأنشطـة التى كان يمكن أن أقوم بها مع زملائى المشهوريـن فـى فريق كـرة القدم بالمدرسة، ولكن فى النهايـة استحق الأمر ما أقدمت عليـه؛ لأن فى هذا اليوم تبلورت شخصيتى واكتسبت ثقلاً.

هل تحب أن يكون "كيرتيس" صديقك؟ فقد أثبت أن معدنه نفيس، ففى لحظة صدق مع الذات، أدرك أن أصدقاءه القدامى سيكونون دوماً موجودين لمساعدته حتى إن لم يتمتع بمهارات فى ألعاب القوى، آمل أن تتوافر لى تلك الشجاعة لكى أكون مثل "كيرتيس".

ويبدو أن التعامل مع الأصدقاء المتقبلين أو متضاربى الشخصيات أصبح تحدياً شائعاً فى إطار الصداقات مع الآخرين، من بين ما تنطوى عليه الصداقة من أحداث، التغلب على لعبة الشهرة وتحمل ما يقوم به الأصدقاء من أعمال غريبة والتعامل مع الشائعات والمتمردين، والمعاناة من المقارنات والتنافس.

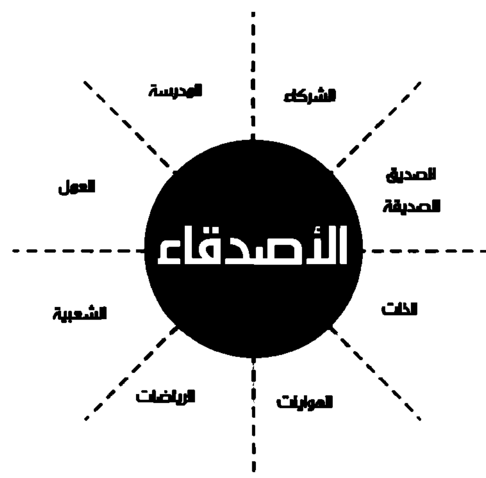
وخلال هذا القسم سنتناول كل أمر من الأمور التى تنطوى عليها الصداقات كما ستكون هناك بعض نصائح للتغلب على هذه الأمور، استخدمه كوسائل تذكير إليك أولاً.



اختر الأصدقاء الموثوق بهم المعجبين بك لشخصك، وليس المتقلبين المعجبين بما لديك من أمور زائلة.

ما الذى ترتكز عليه؟

كيـف يمكنـك ألا تتورط مع الأصدقاء غير مستقرى الشخصيـة؟ مفتاح حل هذه المشكلة يكمن فى ألا تجعـل حياتـك مرتكزة علـى الأصدقاء، فمركز حياتك هـو الشىء الأكثر أهمية لـك، ومهما كان ما ستضعـه فـى مركز حياتك، فسينطبع على نموذجك الفكرى أو سيكـون النظارة التى تضعها على عينيك لترى العالم من خلالها.





هناك العشرات من الأشياء التى يمكن أن ترتكز عليها حياة المراهقين، ولكن أكثرها ذيوعاً، الرفقاء والرفيقات فى الرياضة والشهرة وبالطبع الأصدقاء فقد تبدو فكرة حسنة أن تجعل أصدقاءك هم المحور الذى ترتكز عليه حياتك، ولكن فى الواقع الأمر ليس الأمر كذلك، لماذا؟ لأن الأصدقاء غير كاملين ومتقلبون وتتأصل فيهم النقائص البشرية.

فينتقلون من مكانة لمكانة ويتغيرون من حال إلى حال، وأحياناً قد ينقلبون عليك، فإن جعلت حياتك ترتكز على الأصدقاء فقد يجذبك الأمر نحو القاع، وستعتمد حياتك العاطفية على عدد أصدقائك وعلى مدى معاملتهم لك مؤخراً، وستستسلم إلى ضغوط الأقران أو ستسمح لأصدقائك بالتدخل فى الشئون الخاصة بك وبأسرتك.

لن يعجب الحال أحداً عندما تجد صديقاً لديه حب الامتلاك ويريدك ألا تتعامل مع أحد غيره، ولكن هذا هو ما يحدث عندما تضع الأصدقاء فى بؤرة حياتك، فإن أردت أن تفقد أصدقاءك، فضعهم فى بؤرة حياتك، ويوضح "بول جونز"، وهو مراهق من اسكتلندا، هذا الموضوع بقوله :

"ينبغى عليك أن تتفاعل مع أصدقائك دوماً. ولكن لا تتعلق بهم. فستجد أصدقاءك من حولك إن كانوا يستحقون أن يكونوا أصدقاءك".

فإن لم يكن الأصدقاء يشكلون معارف جيدين، فما الذى يقوم بذلك؟ إنها المبادئ، هذه القوانين الفطرية المجربة عبر الزمن والتى لا تزول أبداً مثل الأمانة والاحترام والمسئولية.

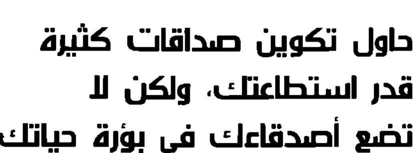
الاستناد إلى المبادئ يا
جويل، استند إلى المبادئ

سيد ماكنتوش
مبادئ

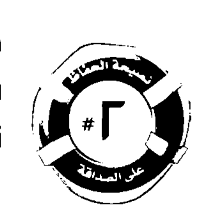
وعلى عكس الأصدقاء فإن المبادئ لا تفشل أبداً فالمبادئ لا تتناقل الإشاعات ولا تتغلب عليك، فهى لن تنهض وتتركك وحيداً.

وإليك أجمل ما فى الأمر برمته : ضع المبادئ فى بؤرة حياتك وستجد أن كل شىء آخر اتخذ مكانه السليم، بما فى ذلك الأصدقاء فمن خلال وضعك المبادئ فى المرتبة الأولى، فأنت بذلك تكوّن فعلياً صداقات أكثر وتصبح أنت صديقاً صالحاً.

يا له من موقف ساخر! أليس كذلك؟ وذلك لأن أمانك الشخصى لن يتأتى من خارجك، بل من داخلك، وستكون مستقراً ويحب كل شخص أن يخرج ويتنزه مع شخص ذى شخصية مستقرة.



حاول تكوين صداقات كثيرة
قدر استطاعتك، ولكن لا
تضع أصدقاءك فى بؤرة حياتك.



الأمر كله يتعلق بالشعبية!

عندما تسمع كلمة "مشهور"، فما الذى يتبادر إلى ذهنك؟ هل تكتبها أم هل يؤثر عليك التفكير فيها لدرجة أنك تريد أن تقفز؟ حسناً، فالشهرة مثل غيرها من الأمور، لها جوانبها الحسنة وجوانبها السيئة.



ففى الجانب المظلم من الموضوع، ستجد أن كلمة "مشهور" ترتبط بأناس متكبرين ومغرورين ومزعجين، ويظنون أنفسهم أفضل من أى شخص آخر.

فأنت تعرفهم، فهم هؤلاء الشباب حسنو الطلعة الذين يتحدثون أفضل الحديث ويرتدون أفضل الثياب، وعلى الرغم من اعتقادهم أن الجميع يعشقهم، فهم مكروهون من الجميع، لذا ستجدهم فى الواقع مشهورين فى دائرة ضيقة تضمهم هم أنفسهم، فقد أصبحت الشهرة بؤرة حياتهم.

ويذكرنى هذا القول بالمقطوعة الموسيقية "wicked" حيث تقوم "جليندا" المشعوذة المغرورة، بمحاولة تدريب صديقتها الجديدة "الغابا" على كيف يمكن لها أن تصبح مشهورة مثلها.

«ذو شعبية !
سوف تصبح ذا شعبية !
سوف أعلمك الحيل المناسبة
عندما تتحدث مع الصبية.
وبعض الوسائل اللازمة للمعاكسة والمرح
سوف أريك ماذا ترتدى
وكيف تصفف شعرك
وكل ما يهم بالفعل
لكى تكون ذا شعبية".

وثمة جانب حسن أيضاً، ونحن جميعاً نعرف أناسًا محبوبين جداً وموضع احترام من الجميع؛ لأنهم فى الأصل أناس مهذبون، فهم ودودون لكل شخص.

فلن تجدهم متكبرين، وكثيراً ما يعملون بجد للتفوق فى شأن ما، وصديقى "ديوان" أحد هؤلاء، فقد انتخبه جميع الفتيان فى مدرستى الثانوية كـ"أكثر الشباب" وسامة، كان رياضياً لا يشق له غبار، رغم ذلك كان أيضاً لطيفاً مع الجميع واكتسب شعبية بالمعنى الإيجابى للكلمة، ولأكن واضحاً، الشعبية ليست بالأمر السيئ، فهى تتحول إلى الضد فقط عندما يبدأ من يتمتع بها فى التفكير أنه أحسن من أى شخص آخر.

ولكن ماذا ستفعل إن كنت شخصاً جيداً ولكنك لست مشهوراً؟ لا تقلق حيال ذلك، فلا تضع الشعبية فى بؤرة حياتك أو تحاول أن تكون مشهوراً من أجل الشهرة فحسب.

فلن يفلح الأمر على هذا النحو، وعوضاً عن ذلك، كن فى أفضل صورك فحسب، فإن ركزت انتباهك على ذلك فسترى أشياء سارة تحدث فإن أتتك الشعبية، فليكن وإن لم تأتك، فليكن أيضاً.

ومع ذلك فالشعبية أمر ثانوى مقارنة بفحوى الذات، فالشعبية تعتمد على تلك المظاهر الخارجية التى يراها الناس وتجعلهم ينظرون بإعجاب نحو مالكيها، الصيت والثروة والجمال والعضلات.

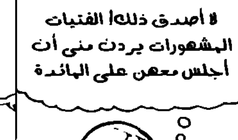
ولا تضير هذه الأمور فى أى شيء ولكن كل ما فى الأمر أن هذه الأشياء ليست على درجة كبيرة من الأهمية ومصيرها الزوال.

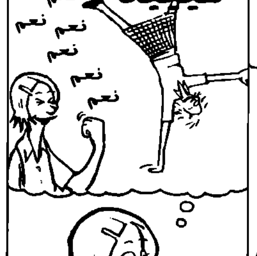
وفى المقابل، فحوى الذات ليس ما تراه فى الخارج، بل ما يكمن فى الداخل، فهى شخصيتك بحق، وهى سرمدية لا تزوال.

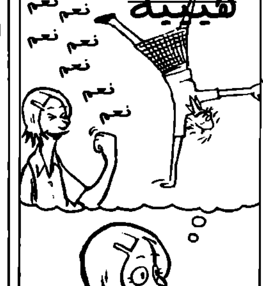
وعلاوة على ذلك يبدأ مفهوم "الشعبية" فى الانقراض، حيث اعتاد الجميع على أن التعريف الوحيد لكلمة "رائع" هو أن يكون الموصوف بها لاعبًا قويًا أو قائدة مشجعات فريق المدرسة، ولكن لم يعد الأمر كذلك فبفضل تعدد الأنشطة الإضافية على المناهج لم يعد واضحاً من المشهور، فهناك العديد من الطرق لكى يطلق عليك الآخرون "رائعًا".















توقف عن محاولتك لتكون مشهوراً، فما عليك سوى أن تكون نفسك، كن لطيفاً مع الآخرين وسترى العاقبة الحسنة لذلك.

فتيات ألفا، فتيات بيتا، فتيات جاما

فى مقالة ممتازة بمجلة النيوزويك تحلل "سوزانا ميدوز" كتاب "Queen Bees & Wannabes" وهو كتاب تتناول فيه مؤلفته "روزاليند دايزمان" الشعبية أو الشهرة والوصول إليها.

وتتناول ثلاث مجموعات من فتيات المدارس الثانوية أجريت عليهن دراسة، وأطلقت عليهن فتيات ألفا وفتيات بيتا ومجموعة فتيات محجوبات عن الضوء هن فتيات جاما.

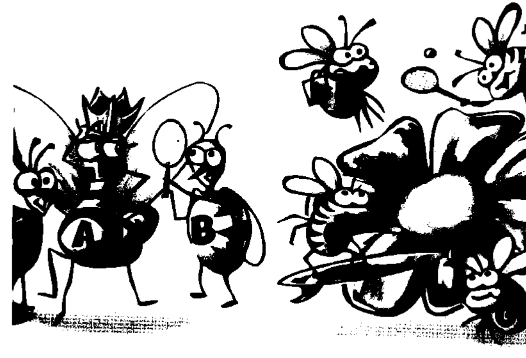
وبالمناسبة ألفا وبيتا وجاما هى أسماء أول ثلاثة حروف من الحروف الهجائية اليونانية.

وفتيات ألفا مثل ملكات النحل، أولئك الفتيات اللاتى تعنى لهن الشعبية كل شيء، حيث تحمى ملكات النحل زمرتها مهما كلفها الأمر وسيسحقن أى شخص يحاول أن يهدد عروشهن، وتعرف فتيات بيتا بالوصيفات فهن يبذلن قصارى جهدهن لتكوين علاقة جيدة مع الملكات.

افتتنت ملكات النحل والوصيفات بإغراء الشعبية والتعلق بها، فهن لا يدركن أن هناك مجموعة أخرى من الفتيات أفضل منهن، تطلق عليهن "دايزمان" "فتيات جاما"، فتيات لا يتمتعن بقدر كبير من الشهرة. ولكنهن حتماً فائزات، فهن على النقيض تماماً، فهن فتيات لا يحاولن تلوين أنفسهن ولن تجدهن متبرجات ويحببن أحباءهن ويتسمن بالذكاء، وينظرن إلى الشعبية على أنها أمر يغالى الناس فيه.

وتلقى المقالة الضوء على فتيات من مدرسة "فالهالا" الثانوية فى كاليفورنيا، واللاتى لا يتهافتن على الحفلات فهن منشغلات بكتابة أحد الأعمدة فى صحيفة المدرسة أو ممارسة رياضة ركوب الأمواج أو الفروسية.

وتوضح رينا كوك إحدى فتيات جاما هذا الموضوع قائلة : لكى أكون مشهورة علىَّ أن أرتدى ملابس معينة وأتصرف على نحو مبتذل وأرتاد الحفلات وأدخن السجائر والكحوليات.





إنـه لأمـر يحـط من قـدرى إن أقدمت عليه، وبدلاً من ذلـك، تشترك فتيات جاما فـى العديد من الأنشطة بالمدرسة ودار العبادة وغيرهما من الأنشطة الاجتماعية، ويمارسن الرياضات التنافسية.

وكثيـراً مـا يحاول البعض مضايقة، فتيات جاما أو السخرية منهن، لـذا فهن يتمتعن بالاستقلالية والثقة بالنفس فلديهـن قيـم عظيمة ويستمتعـن بوجودهن مع أسرهـن وقد قررن ألا يخاطرن فـى علاقات محرمة قبل الزواج.

فعلـى فتيـات ألفـا وفتيات بيتا أن يأخـذن حذرهن! فقد وصلت فتيات جامـا (عذرا يا فتيان، فهذه النصيحة خاصة بالفتيات).



إن أعياك أن تكونى ملكة النحل أو الوصيفة، فلتكونى فتاة جاما.

المراوغات والسقطات ونقاط الضعف

مثلمـا أنـت تفعـل بالضبـط، يحـاول أصدقـاؤك أن يكتشفوا من هم ومـا هو الغرض مـن وراء الحياة فيغيـرون آراءهـم وتحدث لهـم انتصارات وانكسـارات ويرتكبون أخطاء، وأحياناً مـا يتحدثون عنك فى غيابـك بحسـن نيـة، أو تكـون لديهم القليل مـن الغيرة، وعلى الرغم مـن أنه ينبغى عليـك ألا تخرج مع الأصدقـاء المعـروف عنهـم ارتكابهم أفعالاً مشينـة على الدوام أو يقدمون علـى تصرفات حمقاء طيلة الوقـت. فإنـه ينبغى عليك أن تتحمل وتتسامح مع نقاط الضعف لدى أصدقائك، وألا تغالى فى رد فعلك للهفوات الصغيرة التى يرتكبونها.

اصفح عن مراوغاتهم وسقطاتهم ونقاط ضعفهم واضطراباتهم البسيطة مثلما تأمل أن يسامحوك.

ويود "كيفين" أن يعرض علينا هذه القصة.

ذات يـوم قبـل تدريـب كـرة السلة، تركت مشروبـى على مقعدى فـى المدرج لأذهب إلـى المرحاض، وعندمـا عـدت وارتشفت رشفة كبيرة من شرابـى، بدأ الجميع فى الضحك على نحو هيستيرى واكتشفت أن أحدهم قد بصق فى شرابى، ولكن بدلاً من أن تثور ثائرتى أمام الجميع، ضغطت على زر "توقف" فى عقلى، فقد كنت قرأت لتوى العادات السبع.

فتكرر فى ذهنى أنه ينبغى علىّ أن أتخذ قراراً عملياً وفعالاً ولا أتخذ رد فعل مبالغًا فيه.

بعـد برهـة مـن الوقت، ذهبـت إلى الشخص الـذى بصق فى شرابـى وسألته، لمَ فعلـت ذلك؟ فسوينا الأمـر واعتـذر لـى، وسامحته لأنه كان صديقـى، ورجعت إلى المنزل مساء، وأنـا أشعر بالرضا عن نفسى لأننى اتخذت قراراً لتسوية الأمور وحافظت على صداقتنا، فأحياناً ما ألاحظ لدى أصدقائى حالات من الانكسارات والانتصارات الطبيعية. وأفضل ما يمكنك عمله هو ألا تغالى فى رد فعلك بل تعفو وتنسى.

وقد اتبع "كيفين" المثل القائل:





هنـاك فرصــة للعفو عن أصدقائك عندما يرتكبون خطأ ما، وهناك أيضاً وقت تحتاج فيه لوضع حد لبعض الأفاعيل، فلنر ماذا فعلت "كريستاين".

تعـددت الأفاعيـل السخيفة التى يرتكبها صديقى "مايكل" معى، ففى إحدى المرات خبأ ملابس الرياضة فاضطررت إلى ارتداء قميص قطنى طويل وإلى المشى ما يقرب من ميل إلى منزلى.

وفـى أحيـان أخرى اعتاد "مايكل" أن يصطحبنى إلى حفلات تقام فى أعالى الوادى الضيق حيث تقدم هناك عبوات الشــراب مــع أنه يعرف أننى لا أتناول الشــراب، وكان يرفض اصطحابى للمنزل وبالطبع كنت أسقط على الأرض، ثم بعد كل ذلك يتصل ويعتذر ويعد بأنه لن يقدم على هذه الأفاعيل مرة أخرى ونبدأ من جديد.

يبـدو أن "كريستايـن" تحتاج إلى تغيير أصدقائهـا، وينبغى عليك ذلك إن كان لديك صديق يستغلك أو يجذبـك نحـو القاع باستمرار، ولكن هناك فرقـاً شاسعًا بين هذا الموقف وبين الاهتمام المفرط بكل شاردة، أو كما كتبت "ريتشارد كارلسون" : لا تكترث بصغائر الأمور.



سارع بالعفو عن الأخطاء الصغيرة التى يرتكبها أصدقاؤك كما تأمل أن يعفو أصدقاؤك عن أخطائك.

الفتيات المتبخترات والشائعات والمتمردون

يمارس بعض الأولاد البلطجـة عـن طريـق التهديـد أو دفـع شخص مـا نحـو خزانتـه، وتمارس الفتيات البلطجـة فى أشكال أكثر مكراً من خلال الغيبة والشائعات واستثناء البعض مـن المجمـوع وإطـلاق الأسماء والثرثـرة وتغيير الأصدقـاء باستمـرار، سعياً منهـن وراء إحداث الألم بالضحايا المستهدفين.ولهذا ابتكرت مصطلح "الفتيات المتبخترات".

والثرثـرة أمـر بشع للغاية فحدث أنه رأت والدة "لاسي" أنـه ينبغى على "لاسي" أن تجرب الدراسة بالمنزل.لذا قامت بسحب أوراقها من المدرسة الإعدادية التى كانت تذهب إليها ولم ينقض وقت طويل حتـى بـدأت إحدى زميلات "لاسي" فى الفصل فى نشر شائعـات أن "لاسي" تم طردها من المدرسة لأنها أقدمـت علـى فعل مستقبح، وانتشرت هذه الإشاعة كسريان النار فـى الهشيم، وعندما وصلت إلى مسامع "لاسي" انهارت تماماً، وفى الواقع قد تحطم العصى والحجارة عظامك، ولكن خناجر وسيوف الكلمات ستمزقك إرباً. فينبغى علينا أن نتعامل بحرص شديد عندما يأتى الأمر إلى سمعة شخص ما؛ فإن وصلت إلى مسامعك أن هناك أشخاصًا يثرثرون حولك، فهناك أمران يمكنك فعلهما :



بادئ ذى بدء، يمكنك مواجهة الأمر مباشرة، فبدلاً من أن تقوم أنت بدورك بالثرثرة حول الشخص الذى قام بالثرثرة حولك. فلتذهب مباشرة له ولتقل له: "لقد سمعت أنك تتحدث عنى فى غيابى فسأقدر لك إن توقفت عن فعل ذلك، فأنا لست فى الواقع بهذا السوء الذى تظنه بى". كلمات موجعة، ولكنها كثيراً ما تؤتى مفعولاً، خاصة إن قلتها وأنت تسيطر على أعصابك، ومع ذلك كن حذراً، فبعض الأشخاص على درجة من السوء مما يؤدى إلى تفاقم الوضع إن واجهتهم مباشرة.

ثانياً: تغاض عن الأمر فأحياناً يكون أفضل ما تقوم به حيال ذلك هو أن تتجاهل هذا الكلام فحسب وتمضى قدماً فى طريقك.

وتوضح لنا "كاتلين" كيف تعاملت مع الغيبة: "أنا قائدة قارعى الطبول فى الفرقة الموسيقية بمدرستى" وما زلت فى عامى قبل النهائى.

كثير من طلبة العام النهائى على درجة بالغة من سوء الخلق، فلقد وصل إلى سماعى كلام كثير عنى فى غيابي ولكننى تحريت ألا أتناول الموضوع بشكل مباشر، ومع ذلك استمروا فى التحدث عنى وكل ما فعلته أننى حافظت على علاقتى بهم فحسب.

ولربما تقرأ هذه القصة وتفكر: "مهلا أنا نفس الشخص الذى تتحدث عنه، أنا هذا الشخص السيئ المتنمر". إن كنت كذلك، فكن لطيفاً مع الآخرين من فضلك، فكثير من الأشخاص سريعو التأثر فقد أخبرتنى إحدى الأمهات أن ابنتها تعرضت لإيذاء كثير من هذا القبيل. وهى فى مدرستها الثانوية وما زالت تعانى من هذ الموضوع حتى الآن، رغم أنها تخرجت منذ عشر سنوات مضت! وعلاوة على ذلك كتبت "جورج إليوت": ما جدوى وجودنا فى هذه الحياة إن لم يجعل كل منا الحياة أيسر وأسهل للآخر؟



من أفضل الأفلام الكوميدية المفضلة لدىَّ، فيلم قديم بعنوان: قصة العيد، وهو يدور حول فتى ضعيف يدعى "رالفي" وكان عليه أن يتعامل مع متنمر يدعى "سكوت فاركوس" وكان "رالفي" يتعرض للاضطهاد على يد "فاركوس". أعتقد أنه أبشع اسم سمعته فى حياتك.

واستمر هذا الحال لسنوات حتى جاء يوم فقد فيه "رالفي" أعصابه وطرح "فاركوس" أرضا وضربه ضربا مبرحاً، وأنا لا أنصح باستخدام العنف كوسيلة لحل المشكلات، ولكن الدفاع عن النفس لا يخضع لقواعد الزمان أو المكان.

ولنر كيف تعامل "براندون بيكهام" مع "فاركوس" الخاص به على طريقته الخاصة.

ما إن بدأت عامى قبل النهائى بالمدرسة الثانوية حتى تعرضت للتهديد والبلطجة والإيذاء البذىء، كنت ضئيل الحجم لذا لم يشكل العراك جزءاً من شخصيتى، وقد نصحتنى والدتى بألا ألتفت لما يحدث، وأخبرنى والدى ألا أتورط فى أى



عراك، باستثناء الدفاع عن النفس.

وفـى أحـد الأيام فى فصل اللياقة، كنت جالسـاً بصحبة صديقة لى وكل الطلاب فى انتظار المعلم، التقت عيناى فى نظرة خاطفة مع عينى طالب يجلس فى الجانب الآخر من المجموعة.

وعلـى الفـور ثـار هذا الطالب وبدأ فى التلفظ نحوى بألفاظ نابية، علام تنظر أيهـا..؟ لم أرد عليه ونظرت فى اتجاه آخر، فأتى لى متفوهاً بألفاظ نابية أكثر وجذبنى وأرادنى أن أقف وأتعارك معه.

فنهضـت ولكننـى تحولـت عنه وواصلت السيـر وفى هذه الأثناء نهـض الجميع محاولين أن يستحثونـا للعراك ولكنى واصلـت السيـر فاتبعنى مردداً بألفاظـا بذئية، ذات مغزى عنصرى ويحاول التصغير من شأنـى، اعتقدت أنه ربما يكون المعلم على وصول الآن.

ولكـن لـم يكن له أى أثر، فبدأ فـى دفعى وقال لى أن ألتفت حتى يستطيع ضربى، وبعد عشر دقائق على هذا المنوال، شعرت أن الأمر تحول إلى دفاع عن النفس، وبينما هو يتبعنى بدأت فى تهدئة نفسى حتى اقترب منى بشكل كاف.

فثنيت مفصل كوعى ودفعته للخلف فى اتجاه أنفه مباشرة، كان الأمر مفاجئاً وموجعاً فسقط على الأرض مصدوماً، وسالت الدماء أنهاراً من أنفه على يديه، فنظر لى بدهشة فجريت نحوه، وحاول أصدقاؤه من المتنمرين جذبى.

ولكن مع تدفق الأدرينالين فى عروقى، تخلصت من قميصى الذى كان بين أيديهم وهربت منهم ولم يصبنى سوء.

لمـاذا غيرتنـى هـذه التجربة؟ لقد جعلتنـى أدرك أننى قادر تماماً علـى الدفاع عن نفسى عنـد الحاجة، لذلك فقد زادت ثقتـى بنفسـى واحترمنى زملائى الآخرون لوقوفى فى وجه أحد المتنمرين، وقررت ألا أتغاضى عن الإيذاء بعد هذا الموقف.



إن كان البعـض يثرثـر بشـأنك، أو أنـك تتعـرض للبلطجة فلتواجه المتنمر أو لتجد وسيلة للسمو فوق هذا الأمر.

الغيورون والتنافس

سرطـان البحـر مخلوق طريـف، إن وضعته وسط مجموعة من سرطانات البحر فـى "دلو" فلن يغادره أحدهم أبداً، لأنه بمجرد أن يبدأ أحدهم فى الخروج، فستجذبه السرطانات الأخرى إلى القاع الدلو.هل تشعر أن هذا الأمر يحدث معك؟ هل بمجرد أن يمضى شخص ما قدماً فى حياته يصاب الجميع بالغيرة ويبدأون فى جذبه إلى القاع؟

مـن الطبيعـى أن تنظـر فيمـن حولك وتقـارن ملابسك ومظهـرك وقدراتك بملابس ومظهـر وقدرات الآخرين، فمن الطبيعى فى البشر الرغبة فى التنافس والفوز والمضى قدماً.

من الطبيعى أن تشعر بالغيرة عندما ينجح صديقك، ولكن المشاعر الطبيعية ليست كلها حسنة، ففى الواقع التنافس مع أصدقائك أمر فى غاية الخطورة، لا تسئ فهمى، فالتنافس أمر محمود فى شئون مثل، الرياضة والعمل، ولكن لا يوجد مكان لهذا فى الصداقات.

عـلاج الخـروج مـن سباق التنافـس والمقارنـة المحموم هـو اتباع العـادة، فكر فى تحقيـق المكسب لـك وللآخرين، فهناك تفكير عقلانى ينادى بـ، "الحياة ليست حلبة سبـاق، أريـد أن أحقـق المكسـب لـى وأريـد أن أحققـه لك، فثمـة فرص نجـاح كثيرة ومتعددة للجميع ".

وقد كتبت "لورا" عن الأثر السحرى لترك رذيلة التنافس.



عزيزى شون:

مـن العسيـر جداً أن أقلع عن العادات التى اكتسبتها طوال حياتى (سـتـة عشر عاماً) ومن الأمور الكبرى التى توقفت عنها ومحاولة التنافس مع تلك الفتاة فى المدرسة.

لقـد كانــت مغــرورة للغاية (آسفة، لقد تعلمت هذه الكلمة وأعتقد أنها سيئة بعض الشيء! فهى تتضمن فى طياتها من المعانى، غير مهذبة، وقحة ولحوحة)، وهى تهتم بنفس الأمور التى أهتم أنا بها، لذا فكثيراً ما نحتك ببعضنا.

وفى الماضى جعلت كرهى لها متعتى فى مواقف معينة مثل: مسرحية المدرسة ومسابقات الخطابة.

وبمضـى الوقـت تحسنت كثيراً فى هـذه الصددا وسامحتها، وواصلـت حياتى، واليوم فى مفكرتـى اليومية ملاحظة لتذكيـرى. الحيـاة ليست حلبة للصراع، أتدرى ما أشعر بـه الآن؟ لقد تحسنت كثيراً! أشعر كأننى تخلصت من حمل ثقيل كان جاثماً على صدرى.

معنـى التفكيـر فى تحقيق المكسب لك وللآخريـن ليس أن تستكين وتدع أصدقاءك يتفوقون عليك، أى أنـك ستخسـر بينما سيكسب الجميع، وهذا ليس بالاختيـار الصحيح. فلترَ إن كان ينطبق عليك كلام "سونيا"، وهى طالبة فى السادسة عشرة من عمرها، فى فصول المتفوقين.

أقـوم بـدور حمامة السلام مـع أسرتى وأصدقائى ولقد اعتقدت دوماً أن هذه هى أيسـر طريقة للبعد عن المشكلات، وجدت نفسى لا أقول شيئاً لأننى لا أرغب فى أن أجرح مشاعر أحدهم.

لم أود قط أن أبدأ منافسة إلا وجدت نفسى أسير نحو تحطيم ذاتى، أصبحت ممسحة أقدام، والكل يستغلنى، فالجميع سعداء ولكنى لم أكن سعيدة ولا راضية عن نفسى، بل شعرت أننى سأنفجر عما قريب.



عندما يأتى الأمر إلى الصداقة، توقف عن التنافس مع أصدقائك ومقارنة نفسك بهم وابدأ فى التفكير لتحقيق المكسب لك ولهم.

لماذا لم تعد تخرج معنا ؟



كان صديقـى الصـدوق فـى المدرسـة الابتدائيـة شخصًـا يدعـى "بول"، لـم نفترق عن بعضنا، مارسنـا لعب التنس وكرة السلـة والبيسبول والسباحة وكرة القدم فى نفس الفرق، وقضينا ليالى فى منزل كل منا، كنا مثالاً للصداقة بحق.

مـا إن التحقنـا بالمدرسـة الثانويـة، حتى سلك كل منـا طريقًا مختلفـا، لم يتركنـى "بـول"، ولـم أتركه، ولكـن كلًا منـا أصبحت لـه اهتمامـات ومصالـح مختلفـة، فاتجه "بـول" إلى كـرة السلة بينمـا مارست أنا كرة القدم. بـدأ كل منا فى الخروج مع أصدقاء مختلفين، ولكننا كنا نشعر دوماً بوجود رابطة قوية بيننا، كل ما فى الأمر أننا لم نعد نقول الكثير من الأمور لبعضنا البعض.



تنبه لحقيقة أنك وأصدقاءك تتغيرون، وهذا أمر مقبول، فصديقك الصدوق هذا العام قد لا يكون هو صديقك الصدوق العام المقبل.

وخاصة عندما تنتقل من مدرسة إلى أخرى، مثل الانتقال من المدرسة الإعدادية إلى الثانوية، فثمة فرق شاسع بين ترك أصدقائك وبين تكوين صداقات جديدة، ومصالحك قد تغيرت، لذا لا تشعر بالضيق عندما تشعر بفتور طبيعي في صداقتك مع صديق؛ لأن اهتماماتك أخذتك إلى مناخ مختلفة.



تذكر أنك وأصدقاءك قد تتغيرون وتكونون اهتمامات مختلفة، وهذا أمر مقبول.

ثمة العديد والعديد من الانتصارات والانكسارات في علاقات الصداقة، فلقد مررنا بقلة منها، ولكنه لا يهم مدى التحديات المتضمنة في الصداقة.

فكلنا في حاجة إلى الأصدقاء، فالأصدقاء مثل "الملح في الطعام" وقد قال لي أحد الأشخاص: "الأصدقاء ركائز داعمة لحياتك، فأحياناً ما يدعمونك إن سقطت وأحياناً ما ينقلبون عليك، وغالباً ما يكون هذا كافياً لتعلم أنهم من حولك".

كيف تكون صداقات وتكون أنت صديقاً صالحاً؟

طلبت من مجموعة من المراهقين أن يعرفوا كلمة الصديق الحق وإليك ما قالوا:

هو الصديق الذي يقبل عيوب صديقه، وتبعث العلاقة معه على التحسن والتطور، "تايلور".

هو الصديق الذي يؤمن بنفس المبادئ التي أومن بها، «جاي».

هو الصديق الذي يعرف متى يستمع وحتى يتكلم، "أليس".

ألا يكون متغطرساً، "جاريت".

هو الصديق الذي يسارع إلى مساعدة الآخرين، "تشارلينو".

هو الصديق الذي لا يجذبك نحو القاع أو لا يشعرك أنك غبي. "ناتالي".

هو الصديق الذي يتقبل صداقتك لأشخاص آخرين، "مينا".

بالنسبة للبعض، فإن تكوين الأصدقاء موضوع غاية في السهولة وبالنسبة للآخرين يعتبر الأمر بمثابة خلع الأسنان. قال لي جوز: كل ما أرغب فيه شخص أتحدث معه وأخبره كيف مر يومي وأشياء من هذا القبيل، وأعتقد أن مشكلتي الوحيدة في المدرسة أنني لا أتمتع بثقة في النفس ودائماً ما أشعر بأنني أقل من الآخرين ولا أستطيع إدراك الآخر.



كتبت فتاة فى المدرسة الثانوية عن صعوبة تعاملها مع أحد المواقف، حيث يطلق عليها بعض الفتيان فى المدرسة البدينة نظراً لوزنها. (يا قبح هذا الفعل!) فقالت: آلمنى أن البعض لم يستغرقوا وقتاً لمعرفتى فينظرون بحسب إلى حجمى الضخم ويطلقون علىَّ صاحبة المظهر القبيح الصارخ.

صدقونى كل شخص يسعى إلى إيجاد مكان له ويشعر بالقبول ويتماشى مع الحياة.

فإن كنت تواقاً لتكوين صداقات جيدة والاحتفاظ بها، وأن تكون أنت صديقاً صالحاً، فلتواصل القراءة وسأقدم لك سبع نصائح ضرورية، اتبعها لتتعرف كيف تقوم بذلك.

تمهل فى حكمك على الآخرين.

أنا مقتنع أننا نفسد علاقاتنا بكل الأنواع من الأصدقاء لأننا نتسرع فى الحكم عليهم دون تروٍ.

ففى مدرسة "هيلارد ديري" الثانوية فى ولاية أوهايو، أعدت المعلمة سوزان وولارين يوماً أطلقت عليه يوم المصالحة لتنمية التسامح فى نفوس الطلاب ومساعدتهم على الخروج من المجموعات التى يحصرون أنفسهم فيها لمقابلة أشخاص جدد، وخلال وجبة الغداء، حثت الطلاب على التحدث مع من لم يتحدثوا إليهم من قبل.

قدمت إحدى الطالبات من الصومال هرباً من الحرب الأهلية والفقر فى بلدها وعلى الغذاء تشجعت وسألت أحد الفتيان المتنمرين "لماذا تطلق علينا: الصوماليين البغيضين؟".

فرد عليها فوراً فى وجهها: "حسناً لماذا أنتم هنا الآن؟ لماذا لا تعودون إلى بلدكم فحسب؟ ".

صمتت الفتاة لبضع ثوان، ثم روت له فى صوت خافت كيف رأت أسرتها بالكامل وهى تقتل بالرصاص أمامها، باستثناء أخيها وبعض الأقوياء الذين هربوا، وأخبرته كيف أن الصومال تحت حكم أباطرة الحروب وأنها مع الناجين من أسرتها ممتنون للعيش فى هذا البلد الحر .

يمكنك أن تستشعر مدى الغباء الذى شعر به، يا له من تغير فى النموذج الفكرى! فقبل أن يتحدثا، لم يكن يعرف الفتى عن الفتاة سوى أنها تبدو مختلفة وأنه يبغضها.

والآن فقد أدرك الصورة كاملة، ورأى كل شيء على نحو مختلف، وكما يقول المثل: "لتكن كلماتك عذبة ورقيقة، وسيكون الرد عليك من جنسها!"

وقد اكتشفت هذه المدرسة أنه من بين كل ٥٨٢ مراهقًا أجريت عليهم الدراسة، يعتقد ٨٨٪ منهم أن الآخرين يصدرون عليهم أحكاماً على خلفية تكوينهم البدنى فقط.

وعلاوة على ذلك تشعر الغالبية بأن الآخرين يصدرون عليهم أحكاماً لأسباب مثل كونهم رياضيين أم لا، أو اللغة التى يتحدثون بها، هل تحب أن يصدر عليك الآخرون أحكاماً على خلفية هذه العوامل وحدها دون أن يلتفت أحدهم إلى جوهر شخصيتك؟



أعتقد أن المدرسة الثانوية لم تتغير منذ أن كنت أنا فيها، فإطلاق الألقاب ما زال فى كل زمان ومكان.

وتوضح "ستيفاني" من مدرسة، "دارين سينترال" الثانوية الأمر بقولها: "كثيراً ما نصدر أحكاماً على الآخرين لمجرد ممارسة عادة" فكل واحد فينا يصدر أحكاماً بمنتهى التلقائية على أى شخص يمر بجواره فى المتجر أو فى المدرسة أو فى أى مكان، وذلك دون أن يدرك ما أقدم عليه لتوه.

وهذا هو ما حدث مع "أنا" عندما انتقلت من مدرسة لأخرى، فتقول: "لم أعرف أى أحد فى أول أيامى، وبعد تكوينى لبعض الصداقات أطلعنى أصدقائى الجدد على أنهم كانوا يظنوننى متكبرة ومغرورة! لم أصدق ما قالوا وكان السبب الحقيقى هو أننى كنت خجولة جداً".

فلتخرج من منطقة الراحة المقيم بها وكوّن صداقات مع أناس جدد حيث ينتظر المرء أكثر مما تعتقد، فما الغرباء سوى أصدقاء منتظرين أن تسنح لهم الفرصة.

عليك أن تبادر أنت نحو صديقك

أعرف فتاة تشكو دوماً من أن صديقتها لا تبذل أى جهد لاحتوائها، ومع ذلك عندما شاهدتُها وهى متفاعلة مع صديقتها أدركت أنها هى نفسها لا تبذل جهداً لاحتواء صديقتها.

إن أردت تكوين صداقات، فكن عمليا وبادر أنت بتكوين الصداقة، لا تنتظر أن يأتى الأصدقاء لك: وثمة مثل صينى يقول: "ستجلس فاغراً فاك طويلاً إن انتظرت أن يأتى لك الطعام فى فمك، فأنت تحتاج إلى أن تخطو الخطوة الأولى وتحتاج أيضاً إلى المثابرة إن لم تنجح فى أول الأمر".

فلتر ما إذا كانت قصة "أنجيلا" مألوفة لك:

أعلم تماماً بماذا ستشعر إن لم تكن منضماً إلى مجموعة من الأصدقاء، حيث أمضيت عامى الأول فى المدرسة الثانوية وحيدة دون أصدقاء، لم أحظ بالثقة فى النفس ولم أكن سعيدة، كنت فى أمس الحاجة لتكوين صداقات.

وكانت هناك مجموعة كبيرة من الفتيات فى دار العبادة التى أذهب إليها، وذلك فى أول مرة أذهب فيها للانضمام إلى نشاط بها.

سرت هناك وحدى وقد بذلت جهدى وطاقتى محاولة التظاهر بأننى أتحدث مع شخص ما، عندما عدت أخبرت والدتى أننى لا أود الذهاب مرة أخرى إلى هناك، ولكنها سألتنى "كيف سيمكنك تكوين صداقات إن لم تذهبى إلى هناك؟".

رغبت بشدة فى أن أنتمى إلى مجموعة من الأصدقاء، ومضى أسبوع بعد أسبوع وأنا أعود وحيدة دون تقدم.

وفى إحدى الليالى سمعت أغنية لـ" مايكل سميث" عنوانها "الأصدقاء". فأعرتُ انتباهى جيداً لكلمات هذه الأغنية وامتلأت عيناى بالدموع فكنت أشعر فى أعماقى بقدر كبير من الوحدة وعدم الأهمية.

لماذا لا تريد إحدى هؤلاء الفتيات أن تكون صديقتى؟

ستجد فى أوقات كثيرة أن حياتك الاجتماعية تتمثل فى تدليل أطفال أختك فى ليالى الجمع ومشاهدة قناة ديزنى التليفزيونية! لا ينبغى أن يكون الأمر دوماً هكذا، واصل المحاولة ولا تغلق الأبواب على نفسك من خلال شعورك بالأسى لحالك، ولكن أحب كلمات الخطيب الحماسى "أوج ماندينو".



ليكن لديك دوماً إيمان بأن الأحوال ستتغير

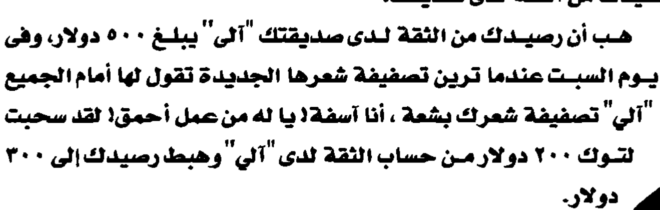
رغم ما يجثم على صدرك من هموم وما فى جسدك من صدمات وأن جيبك خال من المال، ولا يوجد من يخفف ويسرى عنك، تماسك فكما ستشرق الشمس من جديد، فحتماً ستنفض عثراتك فلطالما كان الأمر كذلك.

وسيكون دوماً الأمر كذلك.

وبالنسبة لـ"إنجيلا"، انتهت عثراتها فقد كتبت بعد ذلك بعد مضى بضعة أسابيع، "بدأت فى الذهاب إلى أحد نوادى الفتيات المختلفة، وأخيراً عثرت على مجموعة رائعة من الأصدقاء وأتذكر بعض التجارب الرائعة من السنوات المتبقية لى فى المدرسة الثانوية، فكل ما فى الأمر أننى عانيت فقط فى البداية حتى أتمكن من تكوين صداقات".

ارفع من رصيدك لدى صديقك

يمكننا تشبيه مقدار الثقة الموجودة فى علاقة ما بالحساب البنكى، وأنا أطلق عليه رصيد الثقة، فإن كنت تجرى الكثير من عمليات الإيداع الصغيرة مع صديقك، وذلك من خلال أن تهتم بأمره وتكون مخلصاً له وغير ذلك من هذا القبيل، فسينمو رصيد الثقة فى علاقتكما، ولكن إن أجريت الكثير من عمليات السحب من خلال أن تكون وقحاً وخائناً وما إلى ذلك فسينفد رصيدك من الثقة لدى صديقك.



هب أن رصيدك من الثقة لدى صديقتك "آلي" يبلغ ٥٠٠ دولار، وفى يوم السبت عندما ترين تصفيفة شعرها الجديدة تقول لها أمام الجميع "آلي" تصفيفة شعرك بشعة ، أنا آسفة! يا له من عمل أحمق! لقد سحبت لتوك ٢٠٠ دولار من حساب الثقة لدى "آلي" وهبط رصيدك إلى ٣٠٠ دولار.

وفى يوم الاثنين وفى محاولة منك لكى تكونى طريفة سألتها أمام زميلتها ما إن كانت مشاجرتها مع والدتها قد حلت أم لا، ويتلون وجه "آلي" باللون الأحمر. ومرة أخرى تُسحب ٢٠٠ دولار أخرى من رصيد الثقة ليهبط إلى ١٠٠ دولار، فإن استمررت على هذا الحال، فستقعين حقاً فى مأزق فقد بدأت تشعرين بأن صداقتكما القوية أصبحت فى خطر.

لذا عليك أن تبحثى عن فرص لإجراء عمليات إيداع، ففى يوم الأربعاء ستسنح لك الفرصة حيث تتصل "آلي" فى الواحدة ظهراً بعد حفلة المدرسة، وبعد بضع دقائق من الدردشة، تنخرط "آلى" فى الحديث حتى الساعة الثانية ظهراً حول قيام رفيقتها بمحاولة سرقة دفتر مذكراتها. ورغم أنك منهكة ويجب عليك أن تستيقظى مبكراً للذهاب للتدريب إلا أنك تبذلين جهدًا حقيقيًا لكى تسمعى لها وتحاولى مساعدتها.

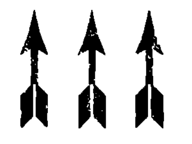


وفـى النهايــة وضعت "آلي" سماعة الهاتــف وهى تشعر بالارتياح بعدما أزاحــت حملاً ثقيلاً من فوق صدرها، وداخلها شعور بالامتنان لامتلاكها صديقة تستطيع التحدث لها بحرية.

لقد قمت بعملية إيداع ضخمة تقدر بـ ٥٠٠ دولار ليصبح رصيدك ٦٠٠ دولار، ويمكن الآن لعلاقتكما أن تتحمل عمليات السحب والإيداع الطبيعية التى نجريها من وقت لآخر (أحياناً عمداً وأحياناً أخرى دون قصد).

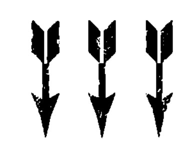
هل بمقدورك الآن أن ترى كيف تبنى علاقة صداقة؟

إليـك قائمــة بخمس عمليات إيداع رئيسية بمقدورك إجراؤها لبناء علاقة صداقة، ومع كل عملية إيداع ستجد عملية سحب.





الإيداع	السحب
+ قم بأفعال لطيفة صغيرة	- قم بأشياء وضيعة صغيرة
+ قل آسف	- لا تعتذر مطلقًا
+ كن مخلصا	- ثرثر وتكلم من خلف ظهر الناس
+ أوف بعهدك	- احنث بوعودك
+ استمع كثيرا	- تحدث كثيرا





أفضـل عمليــة إيــداع يمكنك القيام بها فــى صداقتك هى الاستماع، وهــذه هى العادة: حاول أن تفهم الآخرين أولاً لكى يفهموك، وكما ترى فإن كل شخص يرغب فى أن يفهمه الآخـرون، فهـذه هى أعظـم حاجة للنفس وأساس كل تواصل سليـم، ولا تنس أن كلاً منا يمتلك أذنين ولسانًا واحدًا لذا استخدمها كما يجب.

الجميع يسمع ما تقوله

أصدقاؤك يسمعون ما تقوله

الصديق الحق يسمع ما لا تقوله

اجعل نفسك محبوباً

لا يمكنك أن تجعل الآخرين يحبونك، ولكن بمقدورك دوماً أن تجعل نفسك محبوباً أكثر، كيف؟ بأن تُحَسّن نقاط الضعف التى يمكنك القيام بشيء ما حيالها.

ولكم يعجبنى ما كتب المؤلف «جون باينواي» حول ذلك:

فــى فصــول تعليم قيــادة السيارات، يتم تحذير المتعلميــن دوماً من "المناطق العمياء" وهــى الأماكن التى يمكن أن تكون بها سيارات ولكنك لا تراها. حتى إن استخدمت المرآة أعلى رأسك! ستكون فكرة ممتازة لكل منا إن وجدنا شخصًا



ناضجًا نثق فيه ونطلب منه المساعدة فى تحديد " المناطق العمياء " الخاصة بنا وليكن سؤالك" :

إن لاحظت علىَّ أى شيء أقوم به قد يجعل من الصعب تكوين صداقات فهلا أخبرتنى من فضلك؟ قد يحوى السؤال بعض الرجاء، ولكن سيساعدك أيضاً على رؤية أشياء مفيدة.

وفى إحدى المرات، تذكرت والدى وقد جلس معى يعرفنى إحدى نقاطى الخفية فقال لى إننى عادة أحدث الفوضى فى كل مكان، أو « الهرج والمرج» كما أطلق عليها، فعلى سبيل المثال إن تناولت وجبة خفيفة فى المطبخ فسأخلف ورائى كما كبيرًا من الفوضى، وقد حذرنى بأن هذا نمط سلوكى أحتاج إلى تغييره وإلا سينسحب على أشياء أخرى. آلمنى الكلام قليلاً، ولكنى سررت لمعرفة إحدى نقاطى الخفية التى لم أكن أدرى أنها لدىَّ.

فإن كان من العسير عليك تكوين صداقات أو إن كان لديك العديد من الأصدقاء بالفعل، فسيساعدك كثيراً إن نظرت نظرة صادقة لنفسك، وما إذا كنت الشخص الذى تحب أن تكون عليه، فمن وقت لآخر اطرح على نفسك الأسئلة الآتية، وأجر عليها بعض التعديلات إن لزم الأمر.

- ***هل قال لك أحد من قبل إنك أو إن صوتك عال أو إن حديثك لا يتناسب والمواقف أو قيل لك: «اصمت» فحسب؟***
- ***هل تسأل الآخرين عن حياتهم، أم تدور الأحاديث كلها عنك؟ هل من الصعب على الذين من حولك أن يتحدثوا عن أنفسهم؟***
- ***هل تمارس عادات صحية فى حياتك أو تستحم كثيراً أو تستخدم مزيلاً لرائحة العرق أو تغسل وجهك وملابسك كثيراً جداً؟***
- ***هل أنت متأنق فى ملبسك؟ هل ملابسك قصيرة جداً أو عتيقة الطراز للغاية أو غريبة جداً؟ هل تضعين الكثير من الزينة؟ أم تضعين القليل منها؟***
- ***هل تظن أنك أفضل من أى شخص آخر؟ أم أنك دوماً تجذب نفسك نحو القاع بقولك إنك شخص خاسر وكم أن الجميع يكرهونك؟***
- ***هل أنت جاد جداً فى حياتك؟ أم أنك دوماً طريف وتحول كل شىء إلى مزحة؟***

فعندما يأتى الأمر إلى أن تجعل نفسك محبوباً أكثر، ركز على الأشياء التى يمكنك السيطرة عليها، وليس على الأشياء التى لا يمكنك السيطرة عليها. فليس بمقدورك التحكم فى طولك أو ملامحك الجسدية العامة ولكن بمقدورك التحكم فى نظافتك الشخصية ومدى لياقتك البدنية وسلوكياتك وملبسك ومشيتك وتحركاتك. وقد لخص رجل الدين «راينهولد ينبور» الموضوع جيداً:

" وهبنى الله السكينة لأتقبل الأمور التى لا يمكننى تغييرها، ووهبنى الشجاعة لتغيير الأشياء حتى يمكننى تغييرها، ووهبنى الحكمة لإدراك الفرق بين هذه وتلك ".



كن منفتحا على الجميع

هل تتذكر قصة "أنجيلا" ومحاولتها العسيرة لتكوين صداقات؟ حسناً، عندما التحقت بالجامعة تكرر الموقف برمته عندما حاول شخص ما الانضمام إلى مجموعة الأصدقاء التى تم تكوينها حديثًا.

عندما التحقت بالجامعة التقيت بـ"لينولي" التى أصبحت صديقة عمرى حتى يومنا هذا فبعد معاناة حصلت على صديقة مقربة أستطيع أن أبوح لها بأسرارى ونتبادل ملابسنا وكنا كالإخوة ولم نفترق عن بعض.

وكانت هناك فتاة أخرى – تدعى "أليسا" – رغبت بشدة فى الانضمام إلى مجموعتنا. لا أعرف لم عارضت انضمامها لنا. اعتقد أننى كنت خائفة من أن تأخذ مكانى فى المجموعة.

وفى أحد الأيام عندما كنا فى الكافتيريا، وجدتنا "أليسا" وطلبت الجلوس معنا. ولشعورى بالإحراج، قلت "نعم" لكننى لم أكن موافقة فى أعماقي.

سحبت "اليسا" كرسياً فى طرف الطاولة وجلست عليه إلا أنها شعرت بعدم الألفة أو الارتياح للمكان الذى جلست فيه. والأنكى من ذلك أننا خلال تناولنا الطعام تجاهلناها تماماً وتجاذبنا أطراف الحديث وخططنا مع بعضنا حول أشياء لا يعرفها سوانا.

وبعد هذا الموقف جاءتنى "أليسا" وقالت لى إنها ارتكبت خطأ بجلوسها معنا وأضافت أننا أوضحنا لها أننا لا نريدها أن تكون معنا، وبعدها رحلت "أليسا". فشعرت برغبة فى البكاء فقد كنت لا أصدق أننى جعلت شخصًا يشعر بالحزن وأسوأ ما فى الأمر أننى أدركت ما شعرت به وأقدمت على ما فعلت. كانت وحيدة على نحو شديد. ومع ذلك لم أود أن أخاطر وأصادقها خشية أن أفقد ما بين يدى من أصدقاء.

وبعد ما حدث، قطعت عهداً على نفسى ألا أجعل شخصاً آخر يشعر بعدم الانتماء بعد الآن. ومن هذا اليوم فصاعداً، متى أرى شخصاً يبدو عليه عدم الارتياح فى المكان الموجود فيه. أتوجه إليه وأقدم نفسى له، وأبذل ما فى وسعى حتى أجعله يشعر بالارتياح.

قد تتمتع الآن بدفء الوجود فى مجموعة أصدقاء مقربين دون أن تدرك أن هناك آخرين خارج مجموعتكم يريدون الانضمام إليكم. فحتى من يبدو عليهم أنهم يمتلكون كل شيء، فإنهم كثيراً ما يفقدون الدفء، وإليك حالة "كاتي" كمثال:

أتذكر وجوه الحضور فى المدرجات وصوت الموسيقى التى عزفتها الفرقة الموسيقية وأنا أمشى فى الملعب، كان ذلك خلال الاحتفال بعودة فريق كرة القدم وتم اختيارى كأميرة للحفل.وعندما تم الإعلان عن فوزى فى مسابقة الاختيار، لم أشعر فى حياتى بهذا النوع من السعادة والوحدة من قبل.



وفى الليلة التالية، تم تنظيم حفل راقص احتفالاً بعودة الفريق، ولم يكن لى أصدقاء فى الحفل، يا ترى هل هناك ما يسوء؟ كيف يختارنى الجميع لأكون أميرة الحفل ثم لا يكون لدى أصدقاء أجلس معهم؟

تركت الحفل ورحلت مبكراً لأذهب لصديقتى " ليندسي" وأنا أشعر بالأسى لحالى ومع ذلك عندما وصلت لمنزلها استقبلتنى الابتسامات الدافئة والوجوه الودودة، فما كان منى إلا أن ابتسمت وقد استمتعنا بوقتنا فى هذه الليلة لدرجة أنها غيرت ما تكون داخلى من مشاعر حيال واحدة من أسوأ الليالى فى حياتي.

وقد كتبت " اميلى ديكينسون"



«ربما لا يحتاجوننى الآن ولكنهم ربما يحتاجوننى يومًا ما، لن أبتعد عنهم وسأكون على مرمى البصر. فلربما تكون ابتسامتى البريئة هى كل ما يحتاجونه».

قد لا يعلم أصدقاء " كاتي" أن ابتساماتهم هى وحدها التى أنقذت "كاتي" من قضاء ليلتها فى اكتئاب حاد.

كن منفتحًا على الجميع عندما يتعلق الأمر بالأصدقاء، وافتح قلبك ودع الآخرين يدخلوا.

قابل القسوة باللطف

لعلك تسمع أحدهم يكثر من القول، "لِمَ ينبغى علىَّ أن أكون لطيفاً معه بينما هو بالغ القسوة فى معاملته لى؟" من السهل عليك أن تكون لطيفاً مع اللطفاء معك، فأى شخص بمقدوره القيام بذلك ولكن التحدى الأكبر هو أن تكون لطيفاً مع الوضيع، مقابلاً القسوة باللطف. ولكن إن فعلت ذلك، فسترى المعجزات.

ففى رومانيا، انضمت فتاة تدعى "جوليا" حديثاً إلى المدرسة وكانت موضع اهتمام الكثيرين لكونها وافدة جديدة. وهذا أحدث غيرة لدى بعض الفتيات ذوات الشعبية هناك، لذا فقد قررن تدميرها فبدأن فى الثرثرة حول شئون "جوليا"، ونشرن شائعات بغيضة عنها. وتجاهلنها عمداً من أنشطتهن حتى أدركت أنها غير مرحب بها فى مجموعتهن.

وهذا جعل حياة "جوليا" بائسة لدرجة أنها فكرت فى الانتقال إلى مدرسة أخرى. ومع ذلك، حاولت إحدى الفتيات "كاتالينا" أن تصادق "جوليا" ولما اقترب عيد ميلاد "جوليا" شجعتها "كاتالينا"على تنظيم حفلة ودعوة الفتيات اللائى يسئن إليها فى غيابها.

فى البداية رفضت "جوليا" هذه الفكرة ولكن – بعد التفكير فى الأمر – ما لبثت أن وافقت واستطاعت أن تظهر لهن بعض اللطف. دهشت الفتيات حين استلمن دعوة موجهة لهن لحضور حفلة عيد ميلاد "جوليا" فلم تذهب الفتيات إلى الحفلة فحسب، ولكن اصطحبن معهن الورد والهدايا للاعتذار عما بدر منهن، فنفس الفتيات اللاتى عملن على تشويه سمعتها انتهى بهن الحال إلى حب





"جوليا" وصداقتها ما إن أتيحت لهن الفرصة.

كثيراً ما كان يوجه نقد لـ "إبراهام لينكولن" لمحاولته مصادقة أعدائه بدلاً من محاولة التخلص منهم وكان يرد "أليس هذا ما أقوم به عندما أصادق عدواً؟".

تحمل الآخرين

أعرف فتى يدعى "كايل" شب ضمن مجموعة رائعة من أصدقاء الجيران لكنه ما لبث أن اختلط بمجموعة فظة من الشباب فى عامه النهائى فى المدرسة، فجعله هذا لا يقبل على الخروج مع أصدقائه القدامى. وفى إحدى المرات، أعطاه أصدقاؤه الجدد خليطاً خطيراً من المخدرات ثم ألقوه أمام منزله ليعانى معاناة رهيبة كادت تجعله يقضى نحبه.

بعدما أنهى "كايل" برنامج إعادة التأهيل للمدمنين، وطلب والده من أصدقائه القدامى أن يحتووا "كايل" مرة أخرى بينهم، وبدلاً من أن يرفضوا طلب والد "كايل" رحبوا بعودته مرة أخرى.

فى البداية، شق عليهم أن يتقبلوا "كايل" بينهم لأن ملابسه جعلته أشبه بالمتنمر وكان يسترجع باستمرار ما كان يفعله. لم يتعاط أى من هؤلاء الفتية المخدرات ولم يرغبوا فى أن يعيشوا مثل هذه الحياة ولكنهم صبروا عليه واستمروا فى دعوته إلى مباريات كرة السلة والأنشطة الشبابية بدار العبادة. ورويداً رويداً غير "كايل" سلوكه وملبسه ليتماشى مع الآخرين. وسريعاً ما وجدوا بينهم وبين "كايل" اهتمامات مشتركة مرة أخرى فى أمور مثل الرياضة وتسلق الجبال، وكانوا يقضون أوقاتهم فى الالتقاء والتجمع فى منزل أحدهم فحسب.

وبعد مرور عام، وبفضل أصدقاء "كايل" الذين تجمعوا حوله " ومع بذل "كايل" جهداً جهيداً وقطعه لتعهدات على نفسه، تغير "كايل " تماماً ووصل به الكمال إلى إلهام أصدقائه القدامى مواجهة التحديات التى تعترض صداقتهم والتغلب عليها، وذلك لأنهم أدركوا أن "كايل" يفوقهم بقدراته.

كان لـ"كايل" مجموعتان مختلفتان من الأصدقاء؛ الأولى حطمته وأخرجت أسوأ ما فى أعماقه، بينما الأخرى قوّمته وأخرجت أفضل ما بداخله من إمكانات. **ما هى نوعية أصدقائك؟ الاختيار النهائى هو: هل تشعر أنك أفضل عندما تكون مع أصدقائك؟**

ففى الرياضة تصادف كل فترة لاعبًا قويًا فريدًا من نوعه يلهم من حوله. يعد "مايكل جوردون" أفضل لاعب كرة سلة فى التاريخ، وكان لديه هذا النوع من التأثير، فالجميع كانوا يلعبون على نحو أفضل عندما يكون "مايكل" فى الملعب وأولئك ينتمون إلى النوعية التى تريدها من الأصدقاء. وهذا هو



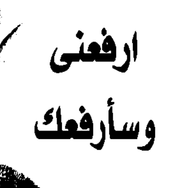
الصديق الذى تود أن تكونه أيضاً – شخص يلهم كل من حوله – لذا فلتسأل نفسك بين الحين الآخر،

هل يتخذ أصدقائى قرارات أكثر صواباً عندما أكون معهم؟

قـرأت عن طـلاب مدرسة "موراي" الثانوية الذين انتخبوا "شيلى إير" كأميرة لحفل الاستقبال وقد ولـدت "شيلـي" - البالغـة مـن العمـر ١٧ عاما - مصابـة بمتلازمـة داون. وكان ذلك ناتجًا عـن تعرضها لنزيـف فـى المخ عندما كانت فى العاشرة. وعندما تم تتويج "شيلـي" ووصيفتها وقف الحضور والتهبت أكفهم بالتصفيق.

ما إن توقف الهتاف وقال ناظر المدرسة، "اليوم صوت الطلاب لصالح الجمال الداخلى " لم يستطع الآبـاء والمعلمـون والطـلاب أن يحبسـوا دموعهـم وقـد بكيـت تأثراً بمـا حدث،

وأعتقد أن مدرسة "موري" فى غاية الروعة لتقدم على هذا العمل وكان هـذا مثـالاً واضحاً لمجموعـة كبيرة من الأصدقـاء يلهمـون ويساعدون كل شخص.



ضغوط الأقران

سألت أصدقائى فى القارب بأسفل المرتفع بصوت عال،

«على أى ارتفاع نحن؟»

فردوا بنفس طبقة الصوت، «حوالى ٧٠ قدمًا، فلنر قفزتك.

فصحت فيهم، « لا أستطيع أنا على ارتفاع كبير للغاية ".

كنـت عنـد بحيـرة « باول» أمارس رياضـة القفز من المرتفعـات مع أصدقائى بدأنـا عند حوالى ٣٠ قدمًـا، ولكننـا استمررنا فـى تحدى بعضنا من يستطيـع القفز من أعلى ارتفـاع وتصاعدت حدة التحدى والضغط ولم يرد أحد منا أن يظهر رعديداً.

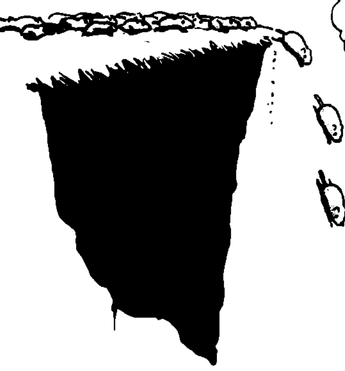
«هيا اقفز أيها المدلل»

استجمعت شجاعتى كلها وقفزت للأمام.

وفـى أثنـاء سقوطى لأسفل قلـت لنفسى «يا لى من أحمق!»

عندمـا اصطدمـت بالميـاه شعـرت أنهـا صلبـة كالحديـد وشعـرت أن جسـدى بأكملـه يرتجـف بشدة، وسبحـت مرتعدا حتى السطح باحثاً عـن الهواء، وتفحصت نفسـى سريعـاً لأكتشـف أن جميع أعضـاء جسمى لا تزال سليمة! لم أصدق نفسى!







وضغوط الأقران تجعلك تقدم على أفعال لم تكن لتقدم عليها إن كنت وحدك أو إن فكرت بترو أكثر في المواقف التي تكون فيها تحت ضغوط الأقران وتبدو كما لو كنت قد تركت عقلك في المنزل قبل خروجك معهم.

وأتذكر قراءتي لقصة فتى في الرابعة عشرة من عمره من مدينة نيويورك فقد استحوذ عليه أصدقاؤه وجعلوه يعتلي سطح أحد قطارات مترو الأنفاق "ويمشي عليه" ولم يرد الصبي أن يخذل أصدقاءه، فاعتلى الفتى سطح القطار ولكن ارتطم رأسه بدعامة أفقية ليسقط على شريط القطار المقابل ليلقى حتفه تحت عجلات قطار قادم في الاتجاه المقابل. ترى إن كان قد قدر له العيش، ما الحال الذي كان سيئول إليه؟

ما ضغوط الأقران بالضبط؟ الأمر يحدث عندما يمارس أشخاص في مثل سنك ضغوطا عليك ليجعلوك تسلك طريقًا على نحو معين. وتحدث ضغوط الأقران الإيجابية عندما يتوقع أصدقاؤك أمورا حسنة منك، بينما تحدث ضغوط الأقران السلبية بالخضوع لهم أو بارتكاب شيء تأباه نفسك، مثل: الهروب من المدرسة أو سرقة سلع من متجر أو العلاقات العاطفية أو تعاطي المخدرات أو الكذب أو التخريب للممتلكات العامة أو التلفظ بألفاظ بذيئة أو ارتداء ملابس معينة أو الثرثرة حول شئون الآخرين أو البلطجة أو ما إلى ذلك.

وأنت تستسلم لهم لأنك ترغب في أن تكون مقبولاً لديهم وتريد أن تسعدهم، ولا ترغب في أن تبعد نفسك عن دائرة الاهتمام. فكل ما ترغب فيه هو أن تكون مثل أي شخص آخر.

وقد أوضحت لي «ميث» - من الدانمارك - كيف شعرت بالضغوط من أقرانها لإغاظة أحد الأشخاص:

عندما كنت في المدرسة الثانوية، ذهبت إلى إحدى الحفلات مع بعض الفتيات من فصلي وأثناء الحفل وصل فتى يعاني من خلل مرضي يجعل جسده يحتفظ بالكثير من المياه، لذا بدت عليه البدانة. فقرر الأولاد أن نجري قرعة لتحديد من الذي سيذهب إلى الولد ويربت على مؤخرته ويسأله لماذا لديه ثديان، وأجرينا القرعة وخسرت في دوري ولكني أقدمت على أمر ندمت عليه بعد ذلك آلاف المرات وقد شعرت بضغوط شديدة لأنهم قد يعتقدون أنني جبانة إن لم أفعل ذلك. فذهبت للفتى وقلت له هذا الكلام البذيء وعدوت إلى الحمام. اعتقد الفتيان أنني متماسكة ولكني شعرت بأسف بالغ داخلي، ولم أستطع أن أعتذر للولد. ومن ذلك الحين لم أستطع النظر إلى عين الفتى ومازال الفتيان يضحكون على ما فعلت ويربتون على ظهري، وفي كل مرة يفعلون ذلك، أشعر بوخز الضمير؛ لأنني وقعت قبل ذلك ضحية لأمر مثل ذلك. وقد ندمت كثيراً لأنني فكرت في أن أجعل شخصاً آخر يائساً.

فمن جانبنا، لم نكن لنفكر في الإقدام على عمل خسيس، ولكن عندما نكون في مجموعة وتُمارَس علينا ضغوط، فنترك عقولنا في منازلنا قبل الخروج ونقدم على القيام بأفعال غبية. وقد قال بروفيسور «دامبليدور» لـ"هاري بوتر":

يتطلب الأمر قدرًا كبيرًا من الشجاعة
لكي نواجه أعداءك. ولكن يتطلب
قدرًا أكبر لكي نواجه أصدقاءك.





لمواجهة أصدقائك، تحتاج إلى آلية دفاع من نوع خاص أطلق عليه درع ضغوط الأقران. وهو يتكون من ثلاثة أجزاء هى: الإعداد ونظام دعم قوى وإظهار الشجاعة على الفوز.

الإعداد

أتعرف هذا الشعور البغيض عندما تكون على وشك دخول حجرة الامتحان وأنت غير مستعد؟!

إننى مقتنع أننا كثيراً نرضخ لضغوط الأقران لأننا لم نستعد ولم نفكر ماذا سنفعل فى المواقف العصيبة، وإليك بعض المواقف العصيبة التى ينبغى عليك التفكير فيها فى التو واللحظة.

المواقف العصيبة	ما الذى سأفعله حيال هذا الموقف؟
بدأ أصدقائى فى السخرية من شخص ما.	
أشعر بضغوط واقعة علىَّ للكذب أو للغش أو السرقة.	
قدم إلىَّ أصدقائى مخدرات.	
بدأ صديقاك فى الضغط عليك للقيام بممارسات جسدية أكثر مما تريد.	
أخرى:	

ومن وسائل الاستعداد الأخرى: تحديد أهدافك بجلاء وتخصيص وقت يومى تختلى فيه بنفسك.

حدد أهدافك بوضوح

سيسهل كثيراً عليك أن تقول لا لضغوط الأقران إذا حددت أهدافك بجلاء. ففى إحدى المرات كنت أتحدث لبعض الطلاب وطلبت منهم أن يتطوع أحدهم ويقول لنا أهدافه. فتقدم طالب فى الصف الثانى يدعى "كاميرون" توقعت منه أن يسرد قائمة ببعض الأهداف التى يحفظها دون أن يفكر فيها بحق كما يحدث فى المعتاد ولكنه لم يفعل حيث أخرج حافظته وسحب منها ورقة مطوية مضغوطة وقرأ أهدافه أمام الجميع:

- *الحصول على ٣,٧ فى المجموع التراكمي.*
- *أن أنمو أكثر وأصبح أسرع وتكون عضلاتى أقوى فبحلول عامى النهائى أتمنى أن يصبح وزنى ٢٠٠ رطل وأن أعدو ٦ ٤٠ كيلو مترات فى أربعين دقيقة وأن أرفع ثقلاً مقداره ٢٠٠ رطل ثمانى مرات فى تمرين عضلات الصدر.*



- *أن أكون أحد الناشئين الاثنين والعشرين فى فريق كرة القدم الرئيسى للمدرسة بحلول عامى النهائى وأن أشارك فى الفوز ببطولة الولاية.*
- *أن أكون أخاً صالحاً، ومثلاً أعلى يحتذى به لإخوتى الثلاثة الصغار.*

وقد أعجب الجميع بهذه الأهداف ولسان حالهم يقول "يا إلهى، ربما يجب علىّ أن أحدد بعض الأهداف الحقيقية أنا أيضًا". ومع وضع "كاميرون" لأهداف محددة مثل هذه، هل تلاحظ كم سيكون سهلاً عليه أن يقاوم الضغوط السلبية للأقران؟ هل تلاحظ كم سيكون يسيرًا عليه أن يذاكر بجد للمدرسة وأن يحافظ على لياقته وأن يعامل إخوته باحترام، رغم الضغوط الخارجية التى تدفعه للقيام بعكس ذلك؟

ابـدأ بالغايـة التى تحددها فى ذهنك وأخلص إلى ما تريـده بوضوح، وإن لم تفعل ذلك، اكتب بعض الأهـداف أو اكتب تعهداً شخصياً. تقول "لانى أوسوالد" إن تعهدها الشخصىَّ البسيطَ يُسَاعدُها على التمسك الحقيقى بقيمها ومبادئها وأن تقول لا للأمور التى لا ترغب فيها.

تعهدى الشخصى

- **كن صادقاً.**
- **قم بالأعمال السليمة.**
- **كن لطيفاً مع الجميع.**
- **وتذكر دوماً من أنت وما تصبو إليه.**
- **ابذل قصارى جهدك.**
- **إن قمت بأمر فأده كما يجب.**
- **لا تنس المرح.**

خصص وقتًا يوميًا تخلو فيه بنفسك.

يمكنك أن تربح المواقف المتحدية العامة التى تحدث كل يوم قبل أن تفاجئك بوقت طويل، وذلك بينمـا أنـت جالـس وحدك فى حجرتك ما عليك سوى أن تجرب هـذا البرنامج المكون من ثلاث خطوات والذى سيستمر ٢٠ دقيقة كل صباح أو كل مساء وسأطلق عليه "وقت الخلوة اليومى"

- **اعرف نفسك** *من خلال كتابة المذكرات أو قراءة الأدب الملهم أو الصلاة أو التأمل أو القيام بما يلهمك ويزيد وعيك بذاتك.*
- **استعرض** *أهدافك وطموحاتك وتعهدك الشخصي.*
- **فكر فى التحديات التى ستواجهك فى اليوم التالى وقرر الآن كيف ستتعامل معها.**

وبالنسبـة لـى أقـوم بذلـك فى أغلـب الأيام صباحـاً ويستغرق الأمـر حوالى ٢٠ دقيقـة الأمر الذى يدعمنـى بشـدة لدرجة أننى أستطيـع مقاومة ضغوط الأقران (فللبالغين أيضـاً ضغوط يفرضها عليهم أصدقاؤهـم) ويـؤدى ذلك إلـى تمضية يومى بنجاح. ومـا إن تأت التحديات أكن قـد استطعت مجابهتها فعلاً.

نظام دعم قوى

بعـد الاستعـداد، ستجـد الخطوة التاليـة مـن الوقايـة فى ضغوط الأقران هى بنـاء نظام دعم قوى.



أحط نفسك بالأصدقاء وأفراد أسرتك ومن تثق بهم من البالغين الذين يلهمونك لتكون أفضل،حددوا أهدافكم مع بعضكم البعض وليكن لديكم نظام أفضل يحاسب به كل منكم الآخر واشترك فى الأنشطة الإضافية أيضاً. فهى تقدم ركائز دعم عظيمة، فإن كنت مشتركاً فى فريق رياضى أو تمثل مسرحية للمدرسة فلن يكون لديك وقت للوقوع فى مشكلات، فالمشكلات تظهر دوماً عندما لا تجد ما تفعله.

فلتر كيف تمكن هؤلاء الفتية الخمسة من ممفيس بولاية تينسى من بناء نظام إيجابى للدعم خاص بهم.

عندما كان "أحمد" و"ديرون" "وفيكتور" و"تايرون" و"تيجوان" فى المدرسة الابتدائية، نظروا فيمن حولهم ووجدوا أن أغلب الأطفال الذين يعرفوهم لم يكونوا ناجحين وكثيراً ما كانوا يتعاطون المخدرات ويشربون الكحوليات ويعملون فى ساعات متأخرة من الليل فى وظائف ذات دخل شحيح ولا ينتظرهم مستقبل باهر لأنهم تسربوا من المدرسة، فأدركوا أنهم يتجهون صوب الطريق نفسه.

وكثيراً ما تحدثوا حول أنهم يرغبون فى المزيد من الحياة وسألوا أنفسهم أسئلة مثل "ما الذى يصنع البطل أو تاجر المخدرات؟ ماذا يتطلبه الحصول على وظيفة مرموقة؟" فقرروا أنهم يريدون أن ينسلخوا من الصورة العرقية النمطية ويجتهدوا فى حياتهم فبدلاً من العمل حتى ساعات متأخرة من الليل، رغبوا فى أن يكونوا من هؤلاء الأشخاص الذين يجلسون إلى مكاتب ويرتدون رابطات عنق ويعتمدون الأشخاص للحصول على قروض أو يعملون فى غير ذلك من الوظائف المحترمة.

وفى أحد الأيام وهم مجتمعون، قطع هؤلاء الخمسة على أنفسهم عهدا : أولا، اتفقوا على الحصول على درجات مرتفعة تؤهلهم للالتحاق بالجامعة. ثانياً : اتفقوا على ألا يتعاطوا مخدرات. ثالثا : اتفقوا على أنهم لن يعاقروا الشراب أبدا. وقد تعرض فيكتور للإيذاء فى أسرته بسبب تلك الأشياء، لذا فقد كرهها وأعلن مقته لها.

وقد ظهرت نتائج هذا العهد على حياة هؤلاء الفتية وكانت خارج التوقعات.

فعندما كان "أحمد" فى الصف الأول انضم إلى فريق كرة القدم الأول وكان فى بؤرة اهتمام اللاعبين الكبار الذين دعوه للخروج معهم. فخشى أصدقاء "أحمد" الأربعة المقربون منه أن يشترك "أحمد" فى العادات السيئة لمن هم أكبر منه بكثير؛ لذا ذهبوا إليه وقالوا له " نحن أصدقاؤك يا "أحمد"، ولا حاجة لك للخروج مع من هم أكبر منك".



فى البداية غضب "أحمد" منهم لتدخلهم فى حياته، لأنه شعر بالخيلاء لكم الاهتمام الواقع عليه من قبل اللاعبين الكبار، ولكن لأنه يعرف أن أصدقاءه على حق، فقد لازمهم منذ ذلك الحين فصاعدا.

وفى إحدى المرات سافر "أحمد " إلى سانت لويز ليخوض مباراة مع بعض اللاعبين الكبار فى فريقه، ولكنهم أحضروا راقصة خليعة إلى حجرته دون أن يقولوا له شيئًا. فوقف أحمد على الفور وقال " سأخرج من هنا " فجن جنون الفتية وألقوه على الفراش واشتبك معهم "أحمد " فى عراك حامى الوطيس قبل أن يتمكن من الخروج.



استمر "أحمد" في التفوق في كرة القدم، وحصل على منحة للعب لصالح جامعة "ألباما" وكان ضمن خمسة لاعبين وصلوا إلى التصفيات النهائية للحصول على جائزة "دوك ووكر أوارد" التي يسعى وراءها الجميع والتي تمنح لأفضل ظهير في الدولة بأكملها إلا أنه قد أصيب إصابة شديدة في ركبته، وقد اعتقد أغلب الأشخاص أن "أحمد" لن يلعب مجدداً ولكنه من خلال التماسك واتباع العديد من التمرينات، والمواظبة على برنامج إعادة التأهيل، تم إدراج "أحمد" لدى الاتحاد القومي لكرة القدم الأمريكية، وهو الآن يعمل في إحدى المؤسسات القانونية.

وأصبح "ديرون" و"تيجوان" رياضيين بارزين أيضاً وبرز نجمهما في فريق كرة السلة بمدرستهما الثانوية. وتلقى الاثنان منحاً دراسية للدراسة بجامعة "فيك" حيث اشتركا في حجرة واحدة. وكان مستوى "ديرون" مرتفعاً حتى أصيبت والدته بمرض السرطان فما كان منه إلا أن ترك الفريق وسافر عائداً ليرعى والدته وأخاه الصغير. وقبل أن تتوفى والدته، وعدها بأنه سيكمل الدراسة بالجامعة ويرعى أخاه الصغير البالغ من العمر ١٤ عاماً وقد حقق كلا الهدفين. ولم يندم على قراره.

تخرج "تيجوان" في الجامعة وعمل بالتدريس للأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة، ويقوم بتدريب فريق كرة السلة بالمدارس الثانوية الآن. واستمرت الصداقة القوية بينه وبين "ديرون" وكثيراً ما يحصلان على إجازات ويقضيانها معاً.

وقد أبلى "فيكتور" بلاء حسناً بالمدرسة الثانوية وتخرج في الجامعة، وعمل معلمًا في كاليفورنيا حيث يساعد الآن الأطفال في كل حدب وصوب للنجاح في خضم ما يمرون به من تحديات.

وكان "ثايرون" رياضياً ناجحًا بحق وهو الآن مسجل في الاتحاد القومي لكرة القدم الأمريكية ورغم أنه لم يكمل دراسته الجامعية بعد، إلا أنه عازم على الحصول على درجته العلمية.

وخلافاً لكل التوقعات، نجح الفتيان الخمسة في خلق حياة عظيمة لكل منهم، فقد تخرجوا جميعاً في الجامعة عدا واحدًا منهم وهم يعملون في وظائف تخصصية ويرتدون رابطات العنق عندما يريدون ذلك. ويقول "أحمد" مستعرضاً خبراتهم الاجتماعية:

"الصداقة الحقيقية أمر في غاية الأهمية وخاصة إن اتفقتم على قيم ومبادئ معينة ووضعتم نظاماً لمحاسبة بعضكم؛ فنحن نتحدث بصراحة طيلة الوقت وأحياناً ما لا تتفق على بعض الأشياء ولكننا نساعد بعضنا لانتقاء الخيارات السليمة، حتى إن لم تكن الخيارات متفقاً عليها، وكلنا نرغب في مساعدة بعضنا على النجاح، وهذا هو نظام الدعم الخاص بنا فنحن نتعامل وكأننا نطمئن على الحسابات البنكية لكل منا".

وقد كتب الشاعر الأمريكي "إدوين ماركهام":

هناك قدر يجعلنا إخوة،

لا أحد يذهب في طريق وحيداً

وكل ما نبعثه في نفوس الآخرين

يعود إلينا في حياتنا

العصابات

كثيراً جداً ما نجد أن المراهقين الذين ليس لديهم نظام دعم قوي ينضمون إلى عصابة، فمع الفارق فإن هذا أيضاً نوع من نظام الدعم ولكنه ليس النوع الذي ترغب فيه، فما إن تنضم إلى عصابة، حتى



تتصاعد وتيرة ضغوط الأقران. وقد أخبرنى فتى من "تونجا" يدعى "هالوتى مولا" عن حياة الشخص عندما يكون منضماً لعصابة :

نشأ "هالوتى" فى "تونجا" ضمن تسعة أطفال وأدرك والده أنه إذا رغب فى مستقبل باهر لأطفاله فعليهم أنه يخرجوا من "تونجا" حيث فرص التعليم شحيحة ومعدلات البطالة مرتفعة. وبعد أن أمضى والد "هالوتى" تسع سنوات لتوفير المال من خلال صيد السمك، انتقل بأسرته إلى كاليفورنيا حيث اعتقد أن أحلامه لأولاده ستتحقق هناك.

ويتذكر "هالوتى" قائلا، "أتذكر عدوى بسرعة وراء الحافلة لتقلنى إلى فصل اللغة الإنجليزية، وبكيت مرارة بعد أن فاتتنى الحافلة وأدركت – مع أننى كنت فى السادسة – أن تعلم اللغة والحصول على قدر كبير من التعليم أمران ضروريان للوصول للنجاح فى وطنى الجديد".

عاشت أسرة "هالوتى" فى "لينوكس" التى تعتبر مثل المجتمع المعزول بـ "إبجلوود"، لم تكن الشوارع أو المدارس آمنة، لذا فسرعان ما انضم "هالوتى" إلى عصابة.

عندما أسترجع الماضى، أتذكر أننى قد تأثرت بما تقوم به العصابة بداية من الملابس التى ألبسها ومع من سأخرج والممارسات غير القانونية التى قمت بها. لم نعبأ بأى شخص إلا أنفسنا، وقضينا أوقاتنا فى السرقة والعراك واحداث المشكلات ولم يعرف والداى أى شىء عما كنا نفعل لأنهما كانا مشغولين فى العمل، ولقد اعتقدت أنهما لم يساعدانى فى أى شىء ولكنى الآن أدرك أنهما كانا يوفران لى الدعم على النحو الوحيد الذى عرفاه.

رغم أن "هالوتى" لم يتعاط المخدرات فقد بدأ وهو فى الصف الثامن فى الاتجار بالمخدرات ليربح نقوداً ويظل فى العصابة ولكن حدث ما لم يكن فى الحسبان.

كنت أعقد صفقة مخدرات مع صديق عندما مر علينا أشخاص بسيارتهم وبدأوا فى الصياح بشأن مخدر ردىء بعته لهم من قبل ودون سابق إنذار أطلق واحد منهم الرصاص على صديقى وانطلقوا بالسيارة مسرعين. شاهدت أقرب صديق لى وهو ينزف ويلقى حتفه على قارعة الطريق.

لم أستطع تصديق ما حدث. للتو أقرب شخص لى فى الحياة قد مات وتخيلت أن الرصاصة لو كانت انحرفت بوصة أو اثنتين لكانت استقرت فى جسدى. أدركت أنها مسألة وقت فحسب حتى ألقى مصرعى أنا الآخر.

بمجرد أن وصلت الشرطة، أرجعت سبب الحادث إلى إطلاق نار عابر ولكنى أعرف ما حدث.

فما قتل صديقى سوى المخدرات والعصابات وانخراطه فى سلسلة من الخيارات السيئة ومنذ ذلك الحين فصاعداً، ابتعدت عن المخدرات والعصابات إلا أننى عانيت من أعراض الانسحاب، فقد أدركت أن المرء على دين خليله، ولم أعد أرغب فى القيام بالسرقة أو الكذب أو نمط الحياة العنيف بعد الآن.

وفى تلك الأثناء، انتقل "هالوتى" مع أخته وزوجها وكان زوج... الناصح الأمين لـ"هالوتى" فقد دفعه للالتحاق بالمدرسة وممارس... الرياضة، "وأصبحنا نتبع النظام الجديد"، ويقول، "رغم توقفى ... التسكع مع أفراد العصابات، إلا أننى استغرقت وقتاً للتخلص... عقلية المجرم وما زلت أتعارك مع الآخرين".



وبعد أن تخرج "هالوتى" فى المدرسة الثانوية، التحق بجامعة أوربا حيث مارس كرة القدم، وحصل على درجة علمية وقابل هناك من أصبحت زوجته. وبعد مرور عشرين عاماً، كون "هالوتى" أسرته وحقق حلم والديه، ولكن للأسف، لم يترك بعض إخوة "هالوتى" حياة العصابات ومازال بعضهم فى السجن والباقون سيلحقون بهم.

قال "هالوتى" : كنت محظوظاً، ففى اليوم الذى توفى فيه صديقى استيقظت ونهضت لأخرج من حياة كان يمكن أن تدمرني.

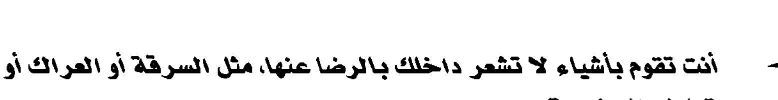
فإن كنت تفكر فى الانضمام لعصابة، ففكر مرة أخرى، وإن كنت منضماً لعصابة بالفعل فاتركها قبل فوات الأوان اتبع غريزتك، فإن كانت غريزتك تشعرك بأن تقوم بأمور غير صحيحة مع أصدقائك، فتوقف عن الخروج معهم، ومن الأفضل لك ألا يكون لديك نظام دعم عن أن يكون لك نظام يدفعك نحو الخطأ.

وهذه القصيدة التى كتبها مراهق يدعى "جونايفان مالدونادو" تصور الواقع الوحشى لحياة العصابات.

عشرة من الفتية حليقى الرؤوس يقفون عند ناصية الشارع
يتصاعد الدخان والأعين حمراء ومغلقة ويرون كل شيء وكأنه يسير بالتصوير البطىء
يمرحون ويهللون فى فوضى وقد استحالوا مجانين
يطلقون السباب البذيء بالإسبانية
ويعودون من جديد إلى الأحياء الفقيرة التى يسكنون فيها، لا مدرسة ولكن جلسات جماعية يصيح أحدهم
"انتظرى أيتها المرأة".
ويطلق اللعنات فى الممر المظلم، وهو يتسلل وقد حمل علبتين من رشاش الطلاء الأزرق
يستعد لوضع العلامة
كلهم كذلك. أبناء بلدى سيتسببون فى الفوضى
يبدون لطفاء المظهر الآن، ولكنهم بعد ذلك سيصبحون أرقاما فى السجون

واليك أربعة محاذير تتضمن أنك تحتاج إلى مجموعة جديدة من الأصدقاء:

١ عليك تغيير ملابسك أو لغتك أو مبادئك لكى تحتفظ بأصدقائك.


٢ أنت تقوم بأشياء لا تشعر داخلك بالرضا عنها، مثل السرقة أو العراك أو تعاطى المخدرات.


٣ تشعر كما لو أن هناك من يستغلك.

٤ تشعر كأنك لا تسيطر على حياتك.



لتكن لديك شجاعة فى المواجهة

لا يهم مدى استعدادك ومدى قوة نظام الدعم الخاص بك، فسوف تواجه أوقاتاً من ضغوط الأقران لن تخطر لك على بال، بل لن يكون لديك حينها وقت للتفكير ولكن عليك إبراز الشجاعة على الفور.

كانت "كورتن" - الطالبة بالعام الثانى بالمدرسة الثانوية - تسير من مدرستها الثانوية "سكايلان" إلى منزلها عندما رأت مجموعة كبيرة من الفتية يقفون فى وسط الطريق وعندما اقتربت منهم تعرفت على فتى صغير يقطن بجوارها يدعى "جون" كان يبدو عليه الرعب حيث كان فى وسط العديد من الفتية الأكبر منه الذين أخذوا يدفعونه ويجذبونه فى وسطهم، فنسيت "كورتن" أنها أصغر من هؤلاء الفتية وكونها فتاة فاندفعت خلال الشد وواجهت هؤلاء الفتية.

وصرخت فيهم: "أنتم ماذا تفعلون لـ "جون"؟ يا لكم من مجموعة من الفتيان المدللين! ماذا تفعلون؟ عشرة مجتمعون لضرب فتى واحد؟ اتركوه وشأنه وابتعدوا عن هنا! هيا، أنا أعنى ما أقول!"

وما يثير الدهشة أنه بعد لحظات من الصمت والقليل من الغمغمات الخافتة تراجع المتنمرون للخلف وبعد ما يقرب من دقيقة رحلوا جميعاً واحدًا تلو الأخر. فقال لها "جون" – الذى تخلص من المتنمرين – : شكراً، وانطلق يعدو نحو منزله.

اتصل "جون" بـ "كورتن" تلك الليلة وقال إنه لا يعرف ماذا كان سيحدث له إذا لم تتدخل هى فى الأمر واختلج صوته وهو يقول لها: " لم أعرف أنك تعرفين حتى اسمي".

وعندما استرجعت "كورتن" ما حدث، اعترفت وقالت: "لا أعرف ماذا كان سيحدث إن رفض هؤلاء الفتية الرحيل ولكن ما بدر منهم كان خطأ، وهم يعرفون هذا أيضاً وهذا هو ما تحدثت بشأنه معهم".

ففى أوقاتنا العصيبة آمل أن نظهر نحن أيضاً الشجاعة مثل "كورتن".

كن صديقا على أية حال

تحدثنا كثيراً حول الأصدقاء، كيف نختارهم وكيف تكون صداقات وكيف يكون كل منا صديقًا صالحًا. أنصحك أن تختار الطريق القويم لكى تختار الأصدقاء الذين يعلون من شأنك وكن أنت صديقاً صالحاً وقاوم ضغوط الأقران، وحذار من أن تضع الأصدقاء فى بؤرة حياتك، فإن لم يكن لديك عدد كاف من الأصدقاء فما عليك سوى اتباع ما ينبغى عليك للحصول على أصدقاء صالحين وتأكد أنه كما يتبع الليل النهار ستجد من حولك الأصدقاء.

إن كنت قد اتخذت قرارات سيئة بشأن الأصدقاء فى الماضى فلا تعض على أناملك من الندم على هذا





فإنك تعلم ما حدث وبمقدورك اتخاذ قرارات أفضل بدءاً من الآن.

تعتبر الأم تريزا واحدة من أكثر الشخصيات إدهاشاً فى التاريخ فهى تلك المرأة الضئيلة الضعيفة التى كرست حياتها لمساعدة الفقراء والمرضى فى الدول الفقيرة، وقد بدأت نشاطها فى الأحياء الفقيرة بـ "كالكاتا" بالهند وامتد نشاطها ليشمل العالم بأسره، لم تمتلك أى شيء ولم تتقلد أى ألقاب ولم تسع وراء الشهرة ومع ذلك أصبحت مصدر إلهام للملايين وكانت هناك قصيدة مكتوبة على حائط بمنزلها فى "كالكاتا" وهى ترجمة لقصيدة "نصائح وردية" التى كتبها "كينت كايث" أود أن تكون أبياتها قواعدا يتمسك بها المرء عندما يتطرق الأمر إلى الأصدقاء.

كثيرا ما نجد الناس يؤتون تصرفات غير معقولة وغير منطقية ويكونون أنانيين
أحبهم ولا تكترث
إن قمت بعمل الخير، فسيتهمك الناس بأنك أناني ولك أغراض خفية
قم بالخير ولا تكترث
إن كنت ناجحا، فستكتسب أصدقاء خونة وأعداء ألداء
انجح ولا تكترث
ما تفعله من خير اليوم سينسى غدا
افعل الخير ولا تكترث
الأمانة والصراحة يعرضانك لمكائد الآخرين
كن أمينا وصريحا ولا تكترث
ما أمضيت سنوات في بنائه قد يضيع في عشية أو ضحاها
استمر في البناء ولا تكترث
ثمة أناس في حاجة ماسة للمساعدة ولكنهم قد يهاجمونك إن حاولت مساعدتهم
ساعد الناس ولا تكترث
أعط الآخرين أفضل ما عندك وستجد من يطعنك في ظهرك
أعط الناس أفضل ما عندك ولا تكترث

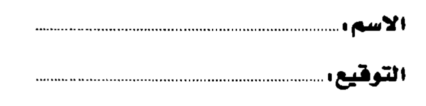
عوامل جذب انتباه قادمة

تعال وتعلم شيئًا عن العنقاء الغامضة

ولسوف تختلف نظرتك للطيور تمامًا بعدها



الخطوات العشر الميسرة

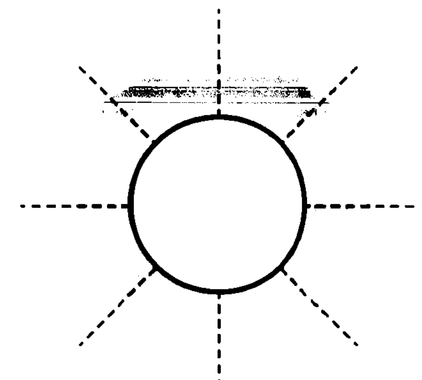


١ - كن لطيفاً مع الجميع ليوم كامل فلا بلطجة ولا ثرثرة ولا تجاهل ولا استثناء ولا مصادمات أو سخرية أو نقد أو استهزاء أو عبوس أو ضحك على الآخرين أو غيبة.
اكتب اسمك والتاريخ عندما تقوم بذلك على أكمل وجه فقط.

الاسم: ....

التوقيع: ....

٢ - فى مركز المخطط اكتب ما تضعه فى بؤرة حياتك، فكر فيما يلى كبؤرة ممكنة لحياتك : الأصدقاء أو المدرسة أو العمل أو اللهو أو الرياضة أو الهوايات أو الإعداد أو الأبطال أو النفس أو الرفيقة أو الوالدين أو الإيمان أو أى أمر آخر، فكر فى تأثير هذا المركز على حياتك.



٣ - اكتب عملية إيداع يمكنك القيام بها لدى أحد أصدقائك.

الصديق: ....

عملية الإيداع التى يمكننى القيام بها: ....

٤ - ما أهم ثلاثة أشياء بمقدورك تغييرها وسيجعل منك هذا التغيير صديقاً محبوباً أكثر؟

٥ - هل هناك شخص يحاول الآن الانضمام إلى مجموعة الأصدقاء خاصتك؟ إن كان ذلك فافتح له



قلبك ودعه ينضم إليكم.

الشخص الذى يحاول الانضمام إلينا : ....

ما بوسعى أن أفعله لأفتح له قلبى: ....

٦- تذكر هذه الكلمات المتتابعة من كتابات "جورج إليوت" لا جدوى من الحياة إن لم يكرس كل منا حياته للتخفيف عن بعضنا البعض"

٧- فكر فى صديق أساء إليك مؤخراً. فاجئه هذا الأسبوع بمقابلة القسوة بالعطف.

٨- إن كنت تقوم باستمرار بالتنافس مع شخص ما أو مقارنة نفسك به، اضرب كعبيك ببعضها ثلاث مرات وأنت تردد بصوت عال: *سأتوقف عن التنافس ومقارنة نفسى* بـ "

٩- هل لديك صديق أو مجموعة من الأصدقاء الذين يجذبونك إلى القاع؟ إن كان الأمر كذلك فأوجد طريقة للخروج من هذه العلاقة أو الجماعة.

خطتى للخروج هى ....

١٠- اسرد قائمة بخمسة أشياء تود التمسك بها والنضال من أجلها فى وجه ضغط الأقران.

....

....



الوالدان

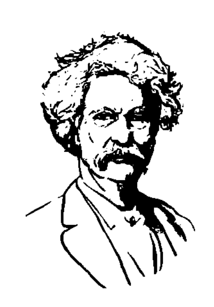
يا له
من أمر محرج!

أهم عشرة أمور

ينبغى أن تعرفها حول الوالدين...







عندما كنت صبياً فى الرابعة عشرة، كان والدى على درجة كبيرة من الجهل حتى إننى كنت لا أطيق الخروج معه. وما إن بلغت الحادية والعشرين، اندهشت لقدر المعلومات التى استوعبتها فى سبع سنوات.

- «مارك توين»، مؤلف

خلال عامى الأول فى الجامعة، بدأت ألعب فى موقع الظهير المتأخر بفريق الجامعة الأول. وفى الأسبوع الماضى، كان فريقى قد حقق لتوه فوزا كبيرا وقد قمت بالكثير من التمريرات الناجحة واستوليت على كرات الخصم، وقد احتفى الجميع بى بعد المباراة.

وفى الأسبوع التالى لعبنا أمام واحد من أفضل الفرق على مستوى الدولة بأسرها على ملعبنا. وبالطبع رغبت فى تقديم عرض ممتاز أمام جماهيرى بالإضافة إلى أن والدى أتى مسافراً بالطائرة لمجرد مشاهدتى وأنا ألعب. لم أعتقد أنه سيأتى ولكنه جاء فعلا، وكاكن موجوداً قبل أن يطلق الحكم صافرة البدء.

ولكنى لعبت أسوأ مباراة فى حياتى فقام نجم خط الدفاع لديهم بدفعى كثيراً، وكان لسان حالى يقول: "هل يمكن أن تسوء الأمور أكثر من ذلك؟". وقد ساءت بالفعل فارتكبت الكثير من الأخطاء الغبية، واعترض الفريق المنافس العشرات من الكرات وتلقيت ضرباً مبرحاً فى الاحتكاكات وخسرنا المباراة بفارق ٣٠ نقطة.

وبعد المباراة كدت أذوب خجلاً وأردت الاختباء من الجميع فأنت تعرف ما الذى يصير بعد ما تخسر مباراة بفارق كبير وتلعب بشكل سيئ. ففى غرفة تبديل الملابس، يتجنبك الجميع كما لو كنت تحمل مرضاً معدياً. فأخذت حماماً وارتديت ملابسى فى صمت وما إن خرجت من الحجرة، حتى وجدت أبى فى انتظارى فأخذنى بين ذراعيه واحتضننى، ونظر فى عينى مباشرة وقال: "هذه أفضل مباراة شاهدتك تلعبها على الإطلاق، لأنك كنت صلباً كالحديد. اليوم كدت تلقى مصرعك ولكنك صمدتَ ولم أكن فخوراً بك فى حياتى بقدر فخرى بك اليوم".

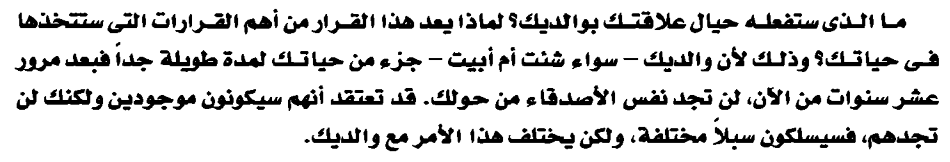


وقد اندهشت كثيراً فقد لعبت لتوى أسوأ مباراة فى حياتى ولم يفخر بى أبى من قبل بقدر فخره بى اليوم! لم أعتقد أن أى شخص سيقول لى شيئاً للتخفيف عنى، ولكن والدى فعل، فبدلاً من تذكيره لى بكل أخطائى، ركز على الشىء الوحيد الذى نجحت فى القيام به: استمررت فى الصمود لنهاية المباراة. فكانت كلماته القوية بمثابة الأمل الذى جعلنى أنظر بمنظور مختلف، ومازالت الحياة مستمرة على أية حال.

كنت محظوظاً لأن لدىّ أبًا عظيمًا ليربينى وأماً عظيمة أيضاً. ورغم أنهما أحرجانى كثيراً، فقد اعتنيا بى بحق، ورغم اقتناعى بأنهما يبدوان كما لو كانا من كوكب آخر فى بعض الأحيان، إلا أنهما كانا رائعين فى أغلبها، حتى اسألوا أصدقائى.



آمل أن تكون محظوظاً مثلى وتكون لديك أم عظيمة أو أب عظيم أو الاثنان معاً. فإن لم تكن تعيش مع والدتك ووالدك، فإننى أتمنى أن تكون قد نشأت على يد عم رائع أو جدة عظيمة أو زوج أم واع أو ما إلى ذلك. والخبر السار أنه رغم أن والديك لديهما مشكلات، ولا يبدو أنهما متناغمان مع بعضهما كما كانا فى الماضى، فإن أغلب الآباء والأمهات يحبون أولادهم بحق، وسيقومون بأى شىء من أجلهم.



وهذا يدفعنا إلى ثالث القرارات المصيرية: الوالدان

ما الذى ستفعله حيال علاقتك بوالديك؟ لماذا يعد هذا القرار من أهم القرارات التى ستتخذها فى حياتك؟ وذلك لأن والديك – سواء شئت أم أبيت – جزء من حياتك لمدة طويلة جداً فبعد مرور عشر سنوات من الآن، لن تجد نفس الأصدقاء من حولك. قد تعتقد أنهم سيكونون موجودين ولكنك لن تجدهم، فسيسلكون سبلاً مختلفة، ولكن يختلف هذا الأمر مع والديك.

ربما تعيش مع كليهما، أو مع واحد منهما، حتى تبلغ ١٨ أو ١٩ عاماً، وطبقاً لعلاقتكم، سيكون والداك مصدراً رائعاً للدعم أو مصدراً مؤرقاً للألم لعشرات السنين القادمة، فستجدهما من حولك فى كثير من الأوقات والمناسبات، مثل التخرج والزواج وقدوم الأطفال وحالات الوفاة وما يصادفك فى معترك الحياة من انتصارات وانكسارات.

هل بدأت ترى سبب كبر وعظم العلاقة بينك وبين والديك؟

وخلال هذا الفصل، سأستخدم كلمة "الوالدين" من باب التعميم ولكن عليك إدراك تنوع مفهوم الوالدين، فربما تكون قد تربيت فى كنف والدك ووالدتك أو والدك فحسب أو والدتك وزوجها أو جدتك أو الوصى أو أينما ترى كلمة "والدين" أو "والد" أو "والدة"، ضع مكانها الكلمة التى تتناسب وموقفك، فتكوين أسرة لا يستلزم "مالاً" بل يستلزم "حبًا".



والآن أى درب ستسلك؟ بمقدورك انتقاء الطريق القويم من خلال بناء علاقة جيدة، ومعالجة المشكلات، وإبداء الحب والاحترام، أو يمكنك اختيار الطريق الخاطئ عبر تخليك عن العلاقة بوالديك، والشجار أو الاحتجاج فى كل مرة تختلفان فيها، بحيث لا تبدى لهما أى احترام.





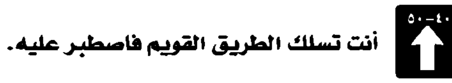
استبيان الوالدين!

قبل المضى قدماً فى قراءة الكتاب، جرب هذا الاستبيان المختصر لترى موقعك فى هذا الشأن الأسرى.

ضع دائرة حول اختيارك	كلا البتة				نعم
١. علاقتى بوالدىَّ ممتازة.	١	٢	٣	٤	٥
٢. أبدى احتراماً لوالديَّ.	١	٢	٣	٤	٥
٣. يثق والداى فيَّ.	١	٢	٣	٤	٥
٤. كثيراً ما أساعد والدىَّ دونَ أن يطلبا منى ذلك.	١	٢	٣	٤	٥
٥. أعرف الكثير عن والدىَّ مثل: ما يحبانه وما يكرهانه وأحلامهما وقيمهما ومبادئهما. وما يغضبهما.	١	٢	٣	٤	٥
٦. يعرف والداى الكثير عنى، مثل: ما أحب وما أكره وأحلامى وقيمى ومبادئى وما يغضبني.	١	٢	٣	٤	٥
٧. تواصلى مع والدىَّ ممتاز.	١	٢	٣	٤	٥
٨. نحن ناجحون جداً فى معالجة المشكلات أو الخلافات.	١	٢	٣	٤	٥
٩. عند حدوث عراك أو جدال سريعاً ما أحل أنا ووالداى الأمر.	١	٢	٣	٤	٥
١٠. يمكننى أن أقول بصدق إننى أحب والدىَّ.	١	٢	٣	٤	٥

المجموع

اجمع الدرجات التى حصلت عليها ولنر ماذا تفعل فى هذا الشأن الأسري.





أنت تسلك الطريق القويم فاصطبر عليه.



أنت تترنح بين الطريق القويم والطريق الخاطئ، انتقل إلى الطريق القويم!



أنت تسير فى الطريق الخاطئ، انتبه جيداً وأنت تقرأ هذا الفصل.



وينقسم هذا الفصل إلى أربعة أقسام: القسم الأول تحت عنوان رصيد الثقة وهو أشبه برصيد الثقة الخاص بالأصدقاء، وهو طريقة رائعة لبناء علاقة أفضل مع والدك ووالدتك. وفى القسم: أنتما تسببان لى ضيقاً سنناقش كيف تتعامل مع الأمور التى يقوم بها والداك وتضايقك وتزعجك. وفى قسم تضييق الفجوة بينك وبين والديك سنستكشف طرق إصلاح فجوة التواصل بينك وبين والديك، حتى إن كانا يتصرفان كما لو كانا قد أتيا من المريخ وأنت من كوكب الأرض، واعلم أن لدى بعضكم آباء لا يتماشون مع الحياة أو مدمنين للمخدرات أو يقومون بإيذائكم وانتهاكم وهذا نوع مختلف تماماً من المواقف التى تحتاج علاجاً خارجياً. أما القسم الأخير فهو عندما تضطر إلى تعليم والديك، وهو مخصص للموهوبين الذين لديهم هذه التحديات.

رصيد الثقة

عندما كنت يافعاً، لم يكن هناك ما يغضب والدتى أكثر من أن أنسى التخلص من المهملات، وكثيراً جداً ما أجدها صباح كل يوم جمعة تصرخ قائلة: " شون، انهض أيها الكسول من فراشك! أسمع صوت عربة القمامة وهى تقترب وأنت نسيت القمامة – مرة أخرى!" وفى النهاية تضطر إلى تعليق بطاقات تذكيرية فى كل مكان – على الباب وعلى الثلاجة وعلى مخدتى وكانت تكتب عليها: **"شون، لا تنس القمامة وإلا فإننى لا أريد أن أراك!".**

وتعلمت أيضاً طرقاً للحصول على رضا والدتى فكانت تحب حصولى على درجات مرتفعة فحسب فاعتادت أن تعلق تقريرى المدرسى على الحائط لكى يراه كل صديقاتها وتتفاخر به أمامهن وكانت تحب أيضاً أن أساعدها فى غسل الأطباق بعد تناول الطعام وشراء الخضراوات لها. وبذلك عوضت المرات التى نسيت فيها إلقاء القمامة وأبقيت على العلاقة بيننا فى حالة جيدة.

ففى الفصل السابق حول الأصدقاء، تحدثنا عن رصيد الثقة والذى يمثل مقدار الثقة الموجودة فى علاقة ما، وعندما يصل الأمر إلى والديك، ماذا عن رصيد الثقة الخاص بك؟ فإن كان مبلغ ١٠٠٠ دولار يمثل علاقة قوية مع والديك، فما المبلغ الذى أودعته؟ هل هناك بالفعل ١٠٠٠ دولار فى الحساب أم أنه رصيدك يقترب من ٥٠٠ دولار. ولربما يكون رصيدك – دولار أو اقترضت للسحب من رصيدك ليكون – ١٠٠٠ دولار، ومهما كان موقفك فإن الصيغه واحدة: فأنت تبنى العلاقة بقدر عمليات الإيداع التى تقوم بها كل مرة.

إليك خمس عمليات إيداع ستنجح جداً مع والديك، وبالطبع يقابل كل عملية إيداع عملية سحب مقابلة.





الإيداع

+ تفهم الأمور المهمة لهما.
+ كن صادقاً معهما.
+ استشعر ما يحتاجان إليه وقم به.
+ تذكر الأشياء التى قد تبدو صغيرة.
+ تكلم معهما بصراحة.
+ استخدم الكلمات الأكثر أهمية.



السحب

- افترض أنك تعرف كل شيء.
- اكذب عليهما وأخف عنهما بعض الأمور.
- لا تقم بالأشياء حتى يطلبا منك هذا.
- نسيان الأشياء التى قد تبدو صغيرة.
- احتجب عنهما.
- لا تقل لهما الكلمات الأكثر أهمية.

تفهم الأمور المهمة لهما

لا تفترض أبداً أن عملية الإيداع المناسبة لك تناسب والديك أيضاً. فعندما تكون مع أصدقائك، قد تعتبر هذا الأمر عملية إيداع إن تركك والداك وحدك، ولكن عندما يكون والداك مع أصدقائهما، فقد يعتبران هذه عملية إيداع إن خرجت معهما حادثتهما، وكما ترى فإن مفهوم والديك فى تقدير عمليات الإيداع والسحب يختلف عن مفهومك. وقد توجهت بالسؤال الآتى للعديد فى الآباء: " ما هى أكبر عملية إيداع يمكن أن يقوم بها أبناؤكم فى رصيد الثقة لديكم؟" اقرأ بعناية ما يلى:

- *" قراءة كتاب" .*
- *"أن يحافظ على حجرته نظيفة حتى أستطيع أن أطل عليها فقط" .*
- *"إن أكبر عملية إيداع يمكن أن تقوم بها ابنتى هى أن تكون لطيفة مع إخوتها وأخواتها" .*
- *" توجهت إلى حجرة ابنتى لأسلم على صديقاتها وأدردش معهن لدقيقة وما إن كنت على وشك الرحيل من الحجرة قالت لى هى وصديقاتها: ابقى وتحدثى معنا. يا لها من عملية إيداع!" .*
- *" حضرت ابنتنا اجتماعاً يتم فيه تشجيع الطلاب على العفو عن آبائهم إذا كانوا قد ارتكبوا فى حقهم أخطاء فقالت لى ابنتى إن هذا أفضل شىء فعلته. يا له من قول رائع!" .*
- *"قيامهم بالأعمال المنزلية يومياً دون أن أطلب منهم" .*
- *"قيامهم بأى شىء دون أن أطلب منهم" .*

هذا أمر جيد ويمكنك أن تحرز الكثير من النقاط مع والدك ووالدتك عن طريق تجريب عمليات الإيداع هذه.



كن صادقاً معهما

ماذا جرى يا صديقى؟
لقد بالغتُ فأغلقت حسابى

لا يوجد شىء قادر على تدمير ثقة والديك بك أسرع من الكذب، فهو عملية سحب ضخمة، ويستغرق الأمر بعدها شهوراً أو قد يصل الأمر إلى سنوات لاسترجاع الثقة مرة أخرى. وكما يقول أحد المراهقين: "كن صادقاً فبالرغم من أن الحقيقة قد تكون مرّة، فيكون الموقف أمرّ عشر مرات على لسان والديك إن اكتشفا أنك كذبت عليهما".

وإليك واقع الأمر – فى النهاية سيكتشفان الحقيقة، فلدى والديك تلك القدرة المذهلة على اكتشاف الكذب وتشمم رائحة الأسرار المخفية. لذا كن صريحاً معهما لأن الصراحة خيار لا يخيب.

وقصة "جانا" مثال على ذلك.

عندما كنت فى الثالثة عشرة من عمرى قابلت "ألفونسو" والذى كان يبلغ وقتها ١٧ عاماً. ولكن والدىَّ لم يريدا أن أصادق أى شخص حتى أبلغ السادسة عشرة خاصة إذا كان هذا الشخص أكبر منى. ومن هنا بدأت المشكلات.

ففى مساء أحد أيام الجمع اشتقت بشدة لرؤية "ألفونسو" لذا كذبت على والدىّ قلت لهما إننى ذاهبة لإحدى صديقاتى وذهبت لرؤيته، ولم يستغرق الأمر أكثر من ساعة حتى اكتشفا فعلتى، ويا لما تعرضت له! لقد قررا ألا أتحدث مع "ألفونسو" مرة أخرى وحبسانى فى قبو المنزل لأسبوعين دون هاتف، وقد كدت أصاب بالجنون.

واستمرت تلك السلسلة من التلصص علىَّ والترصد لعدة سنوات وقد شق علىَّ الأمر لأننى أحببت والدىّ جداً، وكل ما أردت أن يدركاه أن "ألفونسو" ليس بالشخص السيئ الذى يظنانه وأن يدعانى أراه مرة أخرى. واستمرت علاقتى بـ"ألفونسو" رغم سوء علاقتى بوالدىّ اللذين لم يعودا يثقان بى، وأنا لم أرغب حتى فى النظر إليهما.

وما إن بلغت عامى السادس عشر، كدت أطير من الفرح لأنه أصبح بإمكانى مواعدة "ألفونسو" متى رغبت وقد استمررنا فى المواعدة لمدة ستة أشهر، ثم أدركت أننى مازلت أفتقد الكثير من حياة المراهقين وراغبة فى أن أكون مراهقة فحسب فقد كان "ألفونسو" يكبرنى وملتحقاً بالجامعة، ولم أكن مستعدة لمثل هذه العلاقة بعد فقررت أن أنفصل عن "ألفونسو" وأن أعتذر إلى والدىّ.

غير أن إصلاح الأمر لم يكن بهذه البساطة فقد كذبت عليهما لفترة طويلة ولم يعد لديهما أية ثقة بى. شعرت كما لو كنت أمشى فوق مستنقع تغوص فيه أقدامى. أدركت أن هذا الأمر سيستغرق وقتاً، وقد أقدمت على كل ما أستطيع عمله كنت أنظف المنزل وأعتنى بأخواتى وفى كل الأوقات كنت أقول الحقيقة.

وجاء الوقت الذى قررا فيه أننى أصبحت مخلصة لهما، وبدءا فى احتوائى كما كانا يفعلان مرة أخرى. أعرف أنهما أحبانى دوماً لكن كان علىَّ أن أظهر لهما حبى فى المقابل وأنا الآن أدرك أنهما كانا يعرفان عن الحياة أكثر مما كنت أعرف كمراهقة.



استشعر ما يحتاجان إليه وقم به

هل هناك أطباق يجب غسلها؟ هل تحتاج أختك الصغرى إلى من يوصلها للمنزل؟ هل تحتاج والدتك إلى فترة استراحة من عناء الأعمال المنزلية؟ إذا حدث أى من تلك الأشياء، فلا تنتظر أن يطلب منك تأدية عمل ما - استشعر ما يحتاجه منك والداك وقم به.

وقد قالت فتاة تدعى "رايان" وتبلغ من العمر ١٣ عاماً: لم ينتظر والداى أن أقوم بمساعدتهما، فأنا أؤدى واجبى المدرسى وبعض الأشياء فى المنزل، وهذا كل ما فى الأمر ولكنى حينما تكون والدتى قد أنهكت تماماً بعد العشاء، فإننى أقوم بتنظيف المطبخ لها. وكانت تخلد إلى النوم كمن لم ينم منذ عقود وكان يسرنى كثيراً أن أراها تخلد للراحة قليلاً.

وإذا كان لديك أخ أصغر أو أخت صغرى، فسيكون من أمس حاجات والديك منك أن تكون صديقاً لإخوتك وأن تساعد على الاعتناء بهم. وأتذكر حين التحق أخى الأصغر "جوشوا" بالمدرسة الثانوية ومقدار قلق والدى حيال ذلك فقد انتقل أخى إلى مدرسة مختلفة ولا يعرف فيها أحداً وكان أخى نحيلاً ولم يخبر الحياة فاستشعرت حاجتهما لى وحاولت أن أساند "جوشوا" ووصل الأمر إلى مساعدتى له فى تدريب فريق كرة القدم المشكل من طلبة العام الدراسى الأول ولن أنسى أبداً كم كان أبى ممتناً لما بذلته من جهد.

وكنت صديقة لشاب يدعى "ديستين" فى السادسة عشرة من عمره، وعندما سألته عن والدته، لمحت بريقاً فى عينيه وقال لى: "والدتى؟ أتمنى لو أمكننى أن آتى بالعالم كله لها، أحب والدتى، أحياناً ما نختلف ولكننا سرعان ما نتفق".

وقال لى إن والده طلق والدته من فترة قصيرة وتكاثرت همومها وكان قلقاً بشدة عليها. فذهب تفكيره إلى أن أفضل شيء يمكنه القيام به لها هو مساعدتها فى العناية بأخيه البالغ من العمر سبع سنوات وأخته البالغة تسع سنوات.

ويضيف "ديستين": "يمكنك القول إننى الآن رجل المنزل، وأحاول مساعدة والدتى فى الحفاظ على كل شيء كما هو، لذا فوالدتى ليست واقعة تحت ضغوط أو متضايقة طيلة الوقت، وبعد عودتى من المدرسة، أصطحب أختى وأخى إلى المنزل وأتأكد من أنهما أديا واجبهما المدرسى وتناولا طعامهما ثم مرحا ولعبا مثل بقية الأطفال، فإن احتاجت لى، فإننى أقوم بكل الأمور بل إننى أكون طوع أوامرها وأقوم بكل شيء أقدر عليه لها".

تذكر الأشياء الصغيرة

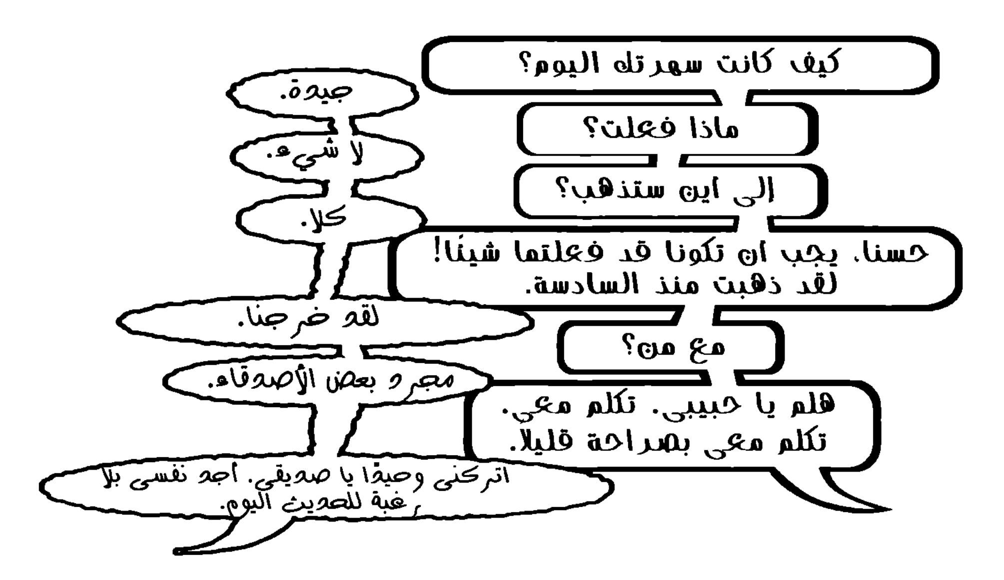
عندما يأتى الأمر إلى العلاقات الإنسانية، فستبدو صغائر الأمور كأعظمها، فما هى الأشياء الصغيرة؟ كلمة، ابتسامة دافئة، رسالة شكر، وقد روت لى "جالي" هذه القصة:

رغم أن علاقتى بوالدتى ليست سيئة ولكنها ليست قوية كما ينبغى فقررت أن أكتب خطاباً لوالدتى وأقول لها كم يبلغ مقدارها عندى بصدق، وتركت الخطاب فى سيارتها وأكملت يومى كالمعتاد ولم أفكر فى الأمر بعد ذلك، ولكم كانت دهشتى عندما عدت للمنزل لأجد والدتى بانتظارى عند الباب لتحتضننى، قالت لى إن هذا الخطاب أعظم هدية تلقتها منى على الإطلاق، فأخبرتها أنه مجرد خطاب شكر وعرفان لكل ما قامت به من أجلى.



وهـذا الموقـف يذكرنـى بما حدث عندمـا قدمت لوالدتى هدية مـن نوع خاص فى عيـد الأم، فبدلاً مـن تقديـم زجاجـات العطـر المألوفـة لهـا التى كانـت تتظاهـر دومـاً بفرحها بها" يـا إلهـى، عطر مرة أخـرى يـا "شـون"! يا لها مـن هدية رائعة"، كتبت لهـا قصيدة تصف لها كم هـى أم عظيمة وأطلقت على القصيدة"طفل وأمه" فقالت لى إنها أفضل هدية قدمتها لها على الإطلاق، لدرجة أنها علقتها فى حجرة الجلوس ليراها الجميع.

تحدث معهما بصراحة



هـل يبـدو لك هـذا الحوار مألوفاً؟ فإن كان ذلك، فهذا أمر طبيعـى فأحياناً تشعر برغبة فى الحديث دون سبب خاصة عندما تشعر أن أسئلة والديك تحولت لحقيقة. ومع هذا، فإن لكل شىء سببًا – فهناك وقت للصمت ووقت للحديث. وحقيقة الأمر أنك لن تشعر بقربك من والديك إلا إذا تحدثت معهما حول ما يدور داخل رأسك.

وكثيراً ما يجد المراهقون أنه من الصعب قول" أمى، وأبى، ماذا تريان أن علىَّ أن أفعله؟"، ولكن هذا سـؤال ذكـى لأن والديك قـد لا يكونان دائماً رائعين معك ولكنهما عادة حكيمـان فأنت تعرف أكثر منهما فـى الاتجاهـات السائدة فـى الملبس وما إلى ذلك، بينما يعلم والداك أكثـر منك حول أمور مثل، الحب والسعـادة وستجدهمـا ماهريـن على وجه الخصوص فى مساعدتك على تجـاوز مشكلاتك مع أصدقائك وفى معالجة مآسى الرفيقة وفى إشعارك بالتحسن بعدما تواجه يوماً عصيباً.

ذات مرة قال لى صديق قديم للأسرة: "شون، إن تحدثت مع والديك حول كل قراراتـك المهمـة فلن ترتكب أبداً أخطاء فادحة". وكانت نصيحة على قدر كبير من الحكمة لدرجة أننى لم أنسها وحاولت أن أسير عليها.



ولكن ماذا سيكون الحال إن كنت ترغب فى التحدث بصراحة مع والديك ولكنك تخشى من العاقبة؟ فأنت تخشى من أن يغضبا أو يصابا بالإحباط ويقولا لك أشياء مثل: "ماذا فعلت؟!" أو "يا لها من فكرة غبية!". وإليك طريقة تؤتى ثمارها فى كل المواقف تقريباً. استهل كلامك بقولك شيئاً مثل: "أمى، أرغب بشدة فى أن أتحدث إليك بشأن موضوع ما ولكنى أخشى أن تغضبى منى إن تحدثت معك".

فستقول والدتك: "لا. لن أغضب منك".

وتقول أنت: "بل ستغضبين منى. فأنت دوماً تغضبين منى، وأنا أندم على قولى أى شىء لك".

فسترد عليك: "أقسم لك يا صغيرى أننى لن أغضب منك وأصرخ فى وجهك. كل ما عليك هو أن تطلعنى على ما يحدث". فحينئذ، سيكون فضولها قد بلغ مبلغه وستحترق لتعلم ما تريد أن تقوله لها.

وسيكون ردك: "حسناً، ولكن عدينى أنك ستستمعين لى ولن تصابى بالضيق".

وهذه الطريقة ستعدهما لما ستقدم على قوله.

ونتيجة لذلك، سيستمعان إليك على نحو أفضل وسيراعيان الاستجابة الصادرة منهما على نحو أكثر حرصاً.

استخدم أكثر الكلمات أهمية

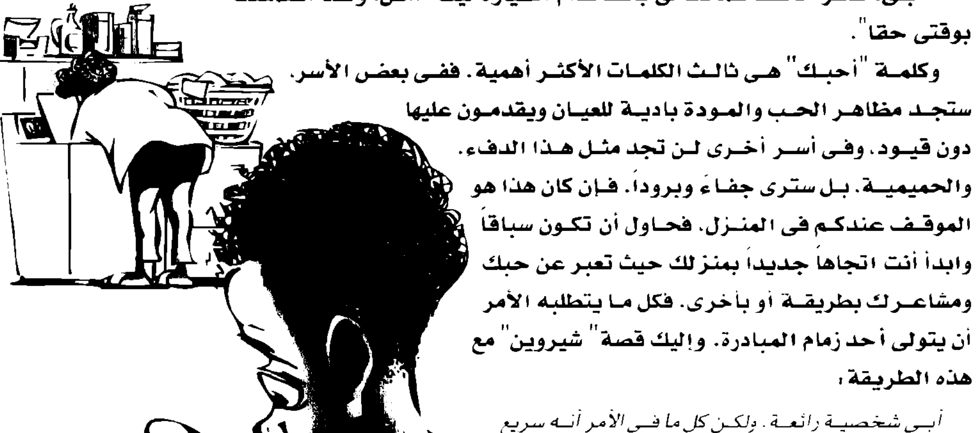
عندما يأتى الأمر إلى التواصل مع والديك، فستجد أن تعبير "من فضلك" ذو أهمية قصوى. ومن التعبيرات الأخرى المهمة فى العلاقة بينك وبين والديك: شكراً، وأحبك، وكيف يمكننى تقديم العون لك؟ ففى كل منها سحر وقوة خفيان.

فقولك: من فضلك، تعبير مهذب يدعو للاحترام. وهذا هو الحال مع "شكراً". فلا يوجد أمر يؤرق الوالدين أكثر من إنكار الجميل. كذا أوجد طرقاً لتقول لهما شكراً، متى يتاح لك.

"شكراً يا أبى؛ لقد كان العشاء شهياً بحق".

"أبى، شكراً لأنك سمحت لى باستخدام السيارة ليلة أمس، ولقد استمتعت بوقتى حقاً".

وكلمة "أحبك" هى ثالث الكلمات الأكثر أهمية. ففى بعض الأسر، ستجد مظاهر الحب والمودة بادية للعيان ويقدمون عليها دون قيود. وفى أسر أخرى لن تجد مثل هذا الدفء والحميمية. بل سترى جفاءً وبروداً. فإن كان هذا هو الموقف عندكم فى المنزل، فحاول أن تكون سباقاً وابدأ أنت اتجاهاً جديداً بمنزلك حيث تعبر عن حبك ومشاعرك بطريقة أو بأخرى. فكل ما يتطلبه الأمر أن يتولى أحد زمام المبادرة. وإليك قصة "شيروين" مع هذه الطريقة:



أبى شخصية رائعة. ولكن كل ما فى الأمر أنه سريع الغضب. فأخاف منه أحيانا. فعندما كنت صغيرة كان دوما يصرخ فى وكان هذا يسبب لى أذى كبيرا. ولكنى لم أكن مخطئة. ولكنه كان دائما ما يعتقد أننى السبب.

ولقد شاهدت أحد الأفلام التي توفى فيها الأب، ولم يكن الأطفال في الفيلم يعتادون على قول " أحبك" . لذا فكرت في الأمر الذي انطبق عليَّ في الحقيقة، وتساءلت. ماذا سيحدث إن لم أقل لوالدى أحبك؟ وكان آخر شيء أقوله له دون تبجيل: " سأضع الطعام في الفرن" . ومنذ ذلك اليوم، أحتضن والدى كل يوم. فهذه هي طريقتي لقول " أحبك" .

وفي أول مرة احتضنت فيها والدى أدهشني أنه لم يبد عليه الاستغراب. فقلت له إنني لم أرغب أبداً في أن أقول له مع السلامة. لا يهم ما حدث ولكنني أردت أن أصل معه للحظة تفاهم. وقد تواصل معي والدى وتفهم مقصدى. وأوضح لى بجلاء أنني بمقدورى دوماً أن ألجأ إليه إن احتجت إليه. أنا أحب أبى، رغم أنني في بعض الأحيان أشعر تجاهه بضيق كبير. فاعتدت أن أحتضنه كل يوم ولم يعد هناك مجال للخلاف. وتحسنت علاقتنا بشكل كبير.

وكما يقول "جيمز تايلور" في أغنيته:

أمطر الناس بالحب

أرهم الطريق الذى تراه مناسباً

كيف يمكنني تقديم العون لك؟

رابع التعبيرات الأكثر أهمية. تحذير: تأكد من أن والديك جالسان عندما تجرب معهما هذا السؤال.

" أمي، أرى أنك منهكة للغاية. كيف يمكنني مساعدتك؟" يقول والدك: " انظر إلى المرآب، يبدو كما لو ضربه إعصار"، فسترد: " كيف يمكنني المساعدة يا أبي؟" .

وبعد كل ما قيل حول بناء رصيد الثقة لدى الوالدين، إن أردت أن ألخص هذا الأمر برمته إلى شأن واحد فقط: حافظ دوماً على حجرتك نظيفة. فلسبب غير معلوم، يريد الوالدان أن يريا هذا دوماً. وقد يصل الأمر إلى أن ترتكب العديد من الأخطاء ويسامحك والداك مادمت تحافظ على حجرتك نظيفة ومرتبة. وستستفيد أيضاً إن كانت حجرة أخيك أو أختك تعج بالفوضى؛ لأن هذا الأمر سيميزك.

أنتما تسببان لى ضيقاً

كما نعرف جميعاً قد يسبب الآباء لنا ضيقاً، وإليك خمسًا من شكاوى المراهقين:

- **والداى دائماً ما يقارنان بيني وبين غيرى.**
- **والداى لا يرضيان عني أبداً.**
- **والداى يسببان لى إحراجاً.**
- **والداى يبالغان في تحفظهما.**
- **والداى دائما الشجار.**



ومع كل هذا الشكاوى، أمامك قرار لتتخذه.

فبإمكانك أن تنفعل وتترك العنان للسانك، أو بمقدورك أن تجد سبلاً لمعالجة الموقف.

وإن كنت تجد صعوبة حيال ما يحبه والداك، فتذكر أن تركز على دائرة سيطرتك، فلا تبدد طاقتك على أمور لا تستطيع السيطرة عليها مثل نقاط ضعف والديك أو عاداتهما التى تضايقك؛ فبدلاً مما سبق، ركز على ما تستطيع السيطرة عليه مثل، اتجاهك ورد فعلك تجاه ما يقومان به؛ فلا يمكنك اتخاذ القرارات بالنيابة عنهما، فأنت تتخذ القرارات لنفسك فحسب.





دائماً ما يقارن والدى بينى وبين غيرى

"لماذا لا تكون مثل أخيك؟".

"لماذا لا تلتحقين بفصول إضافية مثل صديقتك" تايفا"؟".

وقد روت لى" ساندرا" كيف أنها كانت تشعر دوماً بالإحباط طالما يقارنها والدها بالآخرين.

عندما كنت صغيرة، كان والدى لطيفاً ودوداً بحق، ولكن لم يعد كذلك الآن. فلدىَّ أخوان صغيران وأخت كبرى، تكبرنى بأحد عشر شهراً فحسب، وكثيراً ما يقارن أبى بيننا، فأختى ذكية جداً، فدائماً ما يقول لى: " ليس لديك القدرات الكافية للتفوق" ، ويقول لى إننى لست مؤهلة للالتحاق بالجامعة، ولكنى لا أكترث لكل ذلك؛ فقد اعتدت على الأمر.



ومنذ أيام قليلة، كنا لدى عمتى وكانوا يتحدثون عن المتشابهين فى العائلة. فقال والدى: "إن ساندرا تشبهنى شكلاً، ولكن عقلها لا يوازى عقلى، وعقل أختها مثل عقلى". فلدى والدى جبهة عريضة ورثتها منه أختى، وأضاف: "فالأشخاص ذوو الجباه العريضة أذكياء، لذا فإن جبهة ساندرا ليست عريضة". شعرت حينها بدونية شديدة ورغبت أن تكون علاقتى بوالدى مثل علاقته بأختى.

أراهنكم على أن هذا الأب يحب "ساندرا" كثيراً، ولكنه غير واع بمقدار الأذى الذى يسببه لمشاعرها. فمن الصعب عليك ألا تقارنى نفسك بهذه الفتاة صاحبة الشعر الحريرى أو أن تقارن نفسك بهذا الفتى الحاصل على ٤٠٠ فى المجموع التراكمى.

وكما يشق عليك الأمر، فإنه يشق عليه أيضاً. وهذه هى الطبيعة الإنسانية، فلسبب غامض وبحسن نية، يعتقد الآباء أن مقارنتك بشخص آخر سوف تحفزك وتدفعك للأمام. وكما يعرف كل مراهق فالنتيجة هى العكس تماماً.

وأحياناً ما تكون المقارنة بطريقة غير مباشرة ولكنهم يقدمون عليها بطريقة ماكرة. تقول "ماكايلا"، "أمى تقول بعض الأشياء عن صديقاتى مثل؛ إنهن لطيفات وهذا يتضمن أننى لست كذلك".

وإن كنت تتعرض لذلك، فكر فيما يلى، أولاً، حاول ألا تأخذ الموضوع على محمل شخصى؛ وما عليك سوى أن تسعى للأمر وتتخذ قراراً بألا تقوم بذلك مع أطفالك.

ثانياً، ينبغى أن تجعل والديك يشعران بما يدور داخلك، ففى المرة القادمة التى يقارن فيها والداك بينك وبين قريب لكم أو صديق أو شخصية مرموقة، يمكنك أن تقول، "أمى، أبى، أتعلمون أننى أشعر بألم حينما تقارنان بينى وبين شخص آخر لأقوم بما يقوم به، فأنا مختلف عن هذا الشخص وسأكون ممتنًا لكما إن لم تتحدثا فى هذا الأمر مرة أخرى".

فكلنا نود أن نكون محبوبين من قبل والدينا. وأتذكر عندما كنت فى حفلة مع أخى الأصغر واسترقت السمع لأحدهم وهو يسأل والدى، "من أحب أبنائك إلى قلبك؟"، فرد بقوله، "لا أدرى، أعتقد أنى أميل أكثر تجاه جوشوا"، ولقد جعلنى هذا الأمر أشعر بالأسف؛ فقد بدا والدى يحب "جوشوا" أكثر منى. وكان هذا قولاً بسيطًا ولم يقصد والدى سوءاً، ولكنه جعلنى أدرك كم نود أن نكون محبوبين من قبل والدينا وألا نقارن بالآخرين.

فنحن لسنا سواء، فلنا أشكال وأحجام مختلفة، ولكن لكل منا قيمة فى حد ذاته، وليس بمقارنته بأى شخص آخر. ولكم يعجبنى قول "روث فان" حين تقول،





«أنت..
لا يوجد مثيل لك
لم يأت مثلك أحد
ولن يأتى مثلك أحد
افهم أهمية ذلك»

والداى لا يرضيان عنى أبداً.

قالت لى "سارينا":

لا تتفق آرائى وآراء والدى، فهو يعتقد أن بمقدورى أن أبذل جهداً أكبر فى المدرسة رغم أننى حصلت على ستة تقديرات امتياز وتقديرى جيد. فكل ما قاله لى: "حاولى زيادة تقديراتك ونسبة حضورك" وهو الأمر الذى كاد يصيبنى بالجنون.

هذا تحد تقليدى أطلق عليه متلازمة عدم الرضا. فوالداك يوبخانك كما لو كنت لا تقوم بأى شىء صحيح على الإطلاق. وأنت تريدهما أن يفخرا بك، ولكن ليس بمقدورك إرضاؤهما.

فإنه كان هذا ما تشعر به، فلا تدع تفكيرك يذهب إلى أن والديك لا يحبانك. فكما هو الحال مع موضوع المقارنة، فكثيراً ما لا يدرك الوالدان ما الذى يفعلانه ولا يضمران فى نيتهما سوءاً. ولربما يكون هذا هو الأسلوب الذى تربيانه عليه. فحينما تصبح أباً، لن يكون هناك دليل مطبوع يوضح لك كيف تكون أباً رائعاً.

ومن الأمور التى يمكنك تجربتها أن تبدى محاسن ما تفعل. فعلى سبيل المثال تستطيع "ساندرا" أن تقول: "بمقدورى دوماً أن أقوم بالأفضل يا أبى، ولكن عليك الاعتراف بأنى حصلت على ستة تقديرات امتياز فى الفصل الدراسى الماضى وهذا شىء رائع وأفضل بكثير من العام الماضى".

والداى يسببان لى إحراجاً

وأنا لا أدرى كيف يسير الحال معك، ولكن والداى سببا لى إحراجاً شديداً عندما كنت صغيراً لدرجة أنهما لم يعودا يسببان لى إحراجاً الآن، فلقد اكتسبت مناعة.

لقد ولدت فى أيرلندا حيث عاشت أسرتى لبضع سنوات واكتسبت والدتى هناك بعض التقاليد الأيرلندية. وعندما عدنا إلى الولايات المتحدة، اعتادت والدتى فى إحدى المناسبات الدينية أن تأتى إلى مدرستى الابتدائية شعثاء الشعر حاملة صندوقًا كبيرًا من الكعك ثم تغنى أغنية ذات ألحان مختلطة من التراث الشعبى الأيرلندى مثل: "حينما تضحك الأعين الأيرلندية" بصوتها الأوبرالى، وكان مدرسى وزملائى يستمتعون دائما بما تفعله، وأكون وقتها مختبئاً تحت مقعدى – كما لو كنت فى النزع الأخير.

وكان أبى يُقدِمُ على أمور أكثر إحراجاً لى. فقد اعتدنا أن نذهب للسينما مع بعضنا، وحينما يصيبه الإرهاق اعتاد أن يطوى معطفه كوسادة ويأخذ غفوة فى الصالة.





وذات مرة اصطحبنى أنا وإخوتى لمشاهدة مسرحية على مسرح برودواى فى نيويورك، فاختفى على نحو غامض فى منتصف المسرحية وعاد بعد ثلاثين دقيقة محملاً ببعض عبوات الطعام الصينى.

ولقد امتهن والدى التأليف، وكثيراً ما يقول لى الآخرون: "ألست أنت ابن (ستيفن آر. كونى)؟".

فأجيب: "نعم".

فيسألون: "رائع، كيف تشعر وأنت ابن رجل مشهور؟".

فأرد: "لا أعرف".

فيعاودون ويسألون: "هل يمكن أن تقول لوالدك إن كتبه غيرت حياتى؟".

فأجيب: "حسناً سأقول له".

لكن كان حال لسانى يقول: هل تعلم أن والدى يخرج ليمارس رياضة العدو الخفيف مرتدياً جوارب نسائية سوداء تصل لركبتيه؟

حينما بلغت التاسعة عشرة، قرأت أحد كتب والدى لأرى سبب إعجاب الناس به. ودهشت عندما رأيت فى كتبه مقدار النضج الذى وصل إليه.

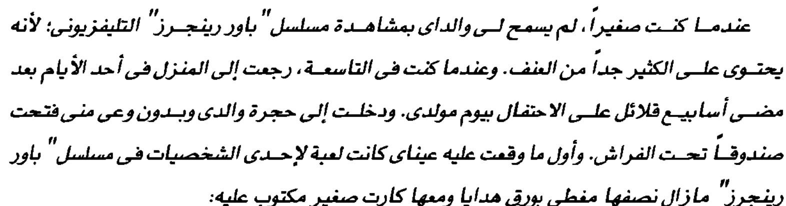
وهكذا، ربما يسبب لك والدك أو والدتك إحراجاً مثلى، أو أنهما لا يوليان لاتجاهات الملابس والموسيقى اهتماماً. فماذا ستفعل؟ فعادة ما ستجدهما مهتمين عندما يتعلق الأمر بالأشياء المهمة، مثل كيفية العودة مرة أخرى لدرب النجاح بعدما أخفقت لتوك.

وإن لم تكن قد لاحظت، فلديهما خبرة أكبر من خبرتك. وكما تقول "آنيا" الطالبة من فلوريدا: "مر والدى بتجارب وخبرات كثيرة، فهما مصدرى الأول للتعامل مع واقع الحياة". واستخدم المؤلف "واين رايس" معادلة رياضية صغيرة لتوضيح هذه النقطة وهى كالتالى:



إنهما أذكى مما تظن، فهذا لأمر أشبه بالمقولة التى قرأته فى إحدى المرات: "الشخصية المثلى هى أن تكون بنصف الروعة التى ظلنها بك ابنك وهو طفل صغير، وبنصف الغباء الذى يحسبه ابنك وهو فى سن المراهقة".





والداى يفرطان فى حمايتهما لى

دائماً ما كان "جاك" يشعر أن والديه يغاليان فى تحفظهما.

عندما كنت صغيراً، لم يسمح لى والداى بمشاهدة مسلسل "باور رينجرز" التليفزيونى؛ لأنه يحتوى على الكثير جداً من العنف. وعندما كنت فى التاسعة، رجعت إلى المنزل فى أحد الأيام بعد مضى أسابيع قلائل على الاحتفال بيوم مولدى. ودخلت إلى حجرة والدى وبدون وعى منى فتحت صندوقاً تحت الفراش. وأول ما وقعت عليه عيناى كانت لعبة لإحدى الشخصيات فى مسلسل "باور رينجرز" مازال نصفها مغطى بورق هدايا ومعها كارت صغير مكتوب عليه:

إلى: جاك

من: ستيف

لم أصدق هذا. لقد سرق والداى هديتى! لذا واجهتهما بشأن هذا الأمر. وبعد جدال لم يستمر طويلاً، اعترفا بأنه كان يجب عليهما أن يخبرانى بشأن هذه الهدية، وطلبت منهما الهدية لأننى وجدتها، ولكنهما استمرا فى رفضهما أن يدعانى ألعب بلعبة "باور رينجرز".

ربما لا يقوم والدك بإخفاء هداياك عنك كما فعل والدا "جاك"، ولكن هل تشعر أن والديك يغاليان فى فرض سيطرتهما عليك أيضاً؟

ضع علامة √ أمام كل جملة تنطبق على والديك مما يلى:

- ☐ دائماً ما يحاول والداى معرفة المكان الذى كنت فيه والأشخاص الذين كنت معهم بالتحديد.
- ☐ ويفرض علىّ والداى نظامًا أشبه بحظر تجول.
- ☐ دائماً ما يسارعان بإنقاذى حينما أقع فى مشكلة.
- ☐ ينتقد والداى أصدقائى الذين أخرج معهم.
- ☐ يضع والداى ضوابط صارمة بشأن هوية من سأصادق.
- ☐ إن أخفقت فى أمر، يفرض علىّ والدى قيوداً إضافية.
- ☐ يتدخل والدى فى شئونى ولا يحترمان خصوصيتى.
- ☐ يبالغ والداى فى صرامتهما معى ويضعان أمامى كماً رهيباً من الضوابط.

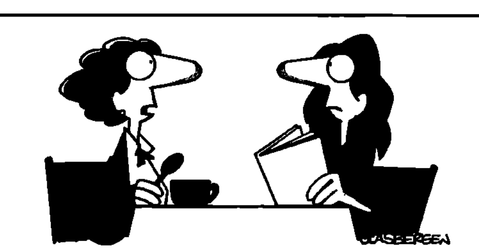
إن وضعت علامة √ أمام كثير من العبارات السابقة فسيئول الأمر إلى نهايتين مختلفتين، إما أن يكون والداك لا يثقان بك أو أنهما يفرطان فى العناية بك. وفى أغلب الحالات ستجد الآباء الذين ينظر إليهم على أنهم يغالون فى تحفظهم يميلون ببساطة إلى الإفراط فى العناية بك وإبداء ذلك من خلال الكثير من القواعد ويريدون أن يعرفوا كل شىء، فلا يصيبك الضجر من القواعد الأبوية. وفوق كل ذلك، إن اضطررت للاختيار، فلا تظن أنك ستفضل أن يكون لديك أبوان يغاليان فى رعايتك بدلاً من أبوين لا يرعيانك على الإطلاق!

فإن كنت تستحق ثقة والديك بحق وترى أنهما لا يزالان صارمين معك على نحو سخيف، فماذا ستفعل حيال ذلك؟ لسوء الحظ ليس لدىّ إجابة مناسبة سوى: استمر فى أن تكون جديرا بثقتهما. حافظ على قول الصدق، وكن حريصاً على ألا تشعلك صرامتهما وتدفعك إلى التمرد عليهما من أجل التمرد.



ففـى المدرسـة الثانويـة، كان لى صديق رائع يدعى "رانـدى" وكانت والدته صارمة جـداً. بدا دوماً لوالدتـه أن هنـاك سببـاً وجيهـاً لعدم السماح لـ "راندى" بالقيام ببعض الأمور مع رفاقـه، مثل: إقامة معسكـر أو الذهـاب لحضـور حفـل موسيقـى. فـى بدايـة الأمـر، لـم يكتـرث "رانـدى" للأمـر، ولكن بعد فتـرة كاد الأمـر يصيبـه بالجنـون. وفـى النهاية خرج مـن كمونه وأخذ فـى التمرد لعدة سنـوات نكاية بوالدتـه فحسـب. وبعد ذلك، عـاد "راندى" لرشده ولكن بعد قضاء بعض السنـوات الحزينة. أعتقد أن "راندى" ندم على قراراته.

ومـن أكبـر التحديات التى يواجهها المراهقون مسألة فرض المواعيد. فوالداك يعشقان هذا الأمر بينمـا أنـت تكرهـه. وسـواء أحببـت الأمـر أو كرهته، فـكل المراهقين تفرض عليهم مواعيـد للذهاب والإيـاب، حتـى إن لم يعترفوا بذلـك. وكما يعرف كل المراهقيـن، فقـد ابتـدع الأبـاء هـذا النظـام لتدميـر حياتـك، وفـى الواقـع يخشـى والـداك المخـدرات والسائقيـن المخموريـن والمرضـى النفسييـن الهائميـن ليلاً. يبدو هـذا الأمر سخيفاً ولكـن هـذه هـى الحقيقـة، ومـع ذلـك، فـإن فرض المواعيـد يتـم لصالحـك أيضاً. فمتـى تحتاج إلى التنصـل مـن موقـف لا يعجبـك، ألـقِ باللـوم على المواعيد المفروضة عليك: "آسف على المغادرة، فقد حان موعد عودتى إلى المنزل".



مساء الجمعة، بقيت خارج المنزل حتى التاسعة تقريبا وأمس شربت الكولا بدلاً من اللبن وهذا الصباح نسيت أن تغسلى أسنانك. أخشى أنا ووالدك من أنك بدأت تتحولين إلى إنسانة مستهترة.

www.glassbergen.com ١٩٩٩ راندى جلاسبيرجن

والخبـر السـار هو: بمقـدورك التفاوض قليلاً مع والديك بشأن المواعيد المفروضة. وإليك ثلاثة أساليب قد ترغب فى تجربتها:

١. ساساعدكم إن ساعدتمونى. أحياناً ما يتغاضى الوالدان عن القواعد قليلاً إن أقدمت على عمـل كبيـر لهما. "أمـى، إن نظفت القبو، فهل ستدعيننى أبقى خـارج المنزل لبعض الوقت الإضافى يوم الجمعة القادم؟".

٢. احتياطـى الثقـة. أبـد لوالديـك أنك أهـل للمسئوليـة عن طريـق إطاعـة أوامرهمـا والالتزام بالمواعيـد المفروضـة بدقـة لبرهـة مـن الوقـت لتبنـى احتياطيًـا مـن الثقـة. "أمـى، إن التزمت بالمواعيـد المفروضـة طوال الصيف، فهل يمكن أن نضيف ساعـة لموعد عودتى بدءاً من الخريف المقبل؟".

٣. الحدث المرتقب. إن كنت ترتقب حدثاً كبيراً فأعلم والديك به مسبقاً. وسيسمحان باستثناءات. "أمى، فى السبت المقبل، ستقيم لورا حفلاً بمناسبة إجازة الفصل الدراسى. هل تسمحين لى بأن أمكث فى الحفل لما بعد ميعاد العودة المحدد؟".

والداى دائما الشجار

مـا الحـال عندك بالمنزل؟ وهل تعيشون فى سلام أم أن منزلكم بمثابة ساحة للقتال؟ كما قال أحد المراهقين: "يتشاجر والداى كثيراً ويحتدم بينهما الحوار كثيراً، وعادة ما يصلحان الأمر بينهما ولكن ما يحدث يخيفنى بشدة".



ويمكن أن تشعل شرارة صغيرة حريقًا يستعر لهيبه، وهذا ما يحدث فى بيت "أبريل".

" أبى معاقر للشراب، وحين نجلس جميعاً إلى طاولة الطعام لتناول العشاء، يبدأ أبى فى الشجار مع أخى الأكبر وتحاول أمى أن توقفهما، وفى هذه اللحظات أشعر أن أسرتى تتحطم".

يسوء الشجار والصراخ لدرجة تجعلك لا تطيق المكوث فى المنزل. وإليك بعض السطور من أغنية (تماسكوا من أجل أطفالكم) لفريق"blink 182"

غضبهما يؤذى أذنى

فقد احتملتهما لسبع سنوات

وبدلا من أن يحلا المشكلات

لا يحاولان أبدا حلها

ولا أفهم سبب هذا أبدا

فأنا أراهما كل يوم

وتسير الأمور مع كل منهما. فلم لا يستطيعان أن يتفاهما مع بعضهما؛

أن كان هذا هو ما يريده أبى

وهذا هو ما تريده أمى

فلم اذن كل هذا الألم؟

Words and Music by Tom DeLong, Mark Hoppus and Travis Baker. © 2001 EMI APRIL MUSIC INC. and FUN FUN WITH GOATS. All Rights Controlled and Administered by EMI APRIL MUSIC INC. All Rights Reserved. International Copyright Secured. Used by Permission..

وفى مثل هذه المواقف، فإن الشخص الوحيد الذى يمكنك أن تسيطر عليه هو أنت. فأنت لا تستطيع تغيير والديك، ولكن يمكنك أن تقرر عدم الصراخ أو الصياح أو الشجار مع من بدأك به. بمقدورك أن تكون صافى النفس، بمقدورك أن تكون حمامة السلام. وهذه هى البداية.

وإليك قصة "دانيت" التى واجهت تحدياً من هذا القبيل:

لم تكن الأمور على ما يرام بين والدىّ. وفى أحد الأيام عندما بلغت الخامسة عشرة، كان أبى وأمى يتشاجران كعادتهما وذهبت أنا للفراش. أتذكر أننى استيقظت على صوت أمى وهى تصرخ وتقول لأبى: "إياك أن تغادر دون أن تودع الأطفال".

شعرت بصدمة بالغة حين دخل أبى حجرتى وقال لى إنه يحبنى. فجلست على الفراش وسألته ما الذى يجرى، ومازلت حتى الآن أتذكر شعورى بالرعب الذى كاد يعتصر قلبى. قال لى أبى وداعاً، وكل ما استطعت أن أقول له كان: "انتظرا" وكنت أفكر حينها فى أى شىء أقوم به لإصلاح الأمر. فسألته: "هل يمكننا أن نتحدث فى هذا الأمر؟".

كانت حجرة نومهما فى الجانب المقابل من الرواق مباشرة. فذهبنا نحن الثلاثة هناك وجلسنا. أتذكر تذكيرى لهما بالوعود التى قطعاها لى ومقدار حبى واحتياجى لهما معاً. ثم طلبت منهما أن نبتهل إلى الله ونرفع له أكف الضراعة عسى أن يؤلف قلبيهما مرة أخرى.

،عندما انتهينا كان والداى يبكيان. فنهض والدى وشكرنى وقال لى إنه يحبنى ثم غادر.

مكثت أبكى طيلة الليل وكنت فى حيرة شديدة فى اليوم التالى بالمدرسة، ولكن عندما عدت للمنزل، وجدت أبى هناك، فقال لى إنه أراد بعض الوقت للتفكير فحسب وأعتقد أن والدتى فعلت المثل، وقد ذكرتهما بالسبب الذى جمعهما معًا وحينئذ تعلمت للمرة الثانية أننى لا أستطيع اتخاذ القرارات لأحد غيرى.



لهـذه القصــة نهاية سعيدة، ولكن ليست كل النهايات سعيدة، فالأمر يـرجع إلى أن "دانيت" كانت ذات تأثيـر إيجابـى على والديها وقامت بدور حمامة السلام لدى أسرتها. فقد ركزت اهتمامها وقدراتها على ما تستطيع الإتيان بشىء حياله.

التعامل مع مسألة الطلاق

أحيانــاً مــا تـؤدى كل هـذه المشاحنـات إلى وقــوع الطلاق، ومـن المؤسـف أن أقــول إن نسبته ليست بالقليلة، وبالنسبة لى فوالداى مازالا يعيشان مع بعضهما، لذا لن أستطيع أن أقول، "أعلم مقدار المرارة التى تشعر بها". لن أقول ذلك، ولكن "ليندسى" ستقوله. فلقد عانت "ليندسى" من طلاق والديها، ولكنها أقلمت نفسها على هذا الوضع بعد ذلك فتوجهت إليها بالسؤال عن نصيحتها لغيرها من المراهقين:

سأبـدأ قصتــى بقولى: هذا ليس خطأك، فعندما انفصل والدى عن والدتــى، اتفقا على أن يخبرانى أن هذا الأمر لن يؤثر علىَّ.

كان الأمــر فــى بدايتــه عسيــراً بحق لأنك تشعر كما لو أنك لــم تتأقلم مع الحياة دون أن يكـون أبواك موجودين معك تحــت سقـف واحــد. وبعد فتـرة، اعتدت على هذا الوضــع، بل ستجد – مع ذلــك – أن هناك بعض الإيجابيات فى هذا الموقــف. فعلى سبيــل المثال، غالباً ما ستحصل على هدايا الأعياد والمناسبات مرتيــن، رغم أنك لن تستمتع بإجازاتك التى ستقضيها مع والديك.

ولقد جعلنى الطلاق أشعر أن هناك شيئًا مفقودًا فى حياتى. لم أدرك أن الطلاق هو سبب هذا الشعور، ولقد أصابنى الإحبــاط والغــم لمــدة طويلة، ولكنى اعتدت على هذه الحياة فى النهاية. أدركـت أننى لا أرغب أن يكون والداى معاً ما لم يكونا سعيدين. وشعرت بالوحدة لأن أعتقد أن الآخرين يتفهمون الموقف الذى أمر به. ثم أدركت أن هذا ما مر به أشقائى الثلاثة! لذا بدأنا نتحدث معًا وأصبح الأمر أيسر علينا جميعاً.

فــى البدايــة، غضبت من موقف أخــى الأكبر الذى اختار أن يعيش مع والدى، ثم ندمت على موقفى لأننا الآن أصبحنا صديقين رائعين. وعلى العموم، كل ما عليك هو أن تحاول الانتفاع بإيجابيات الموقف وتقبل الحال والتماشى معه.

ويقدم دكتور "كين كاين" هذه النصيحة للمراهقين للتخفيف من وقع فاجعة الطلاق عليهم:

كــن عادلا: **يقــول أغلــب المراهقيــن إنه مــن المهــم ألا يحــاول أى مــن الوالدين اجتـذاب الأولاد إليهما.**

[illegible] **سيكـون تصرفنا صائباً إن استمررت فــى الاتصال بوالدك الذى تــراه بين الحين والآخر بسبب بعد المسافـة. فلا بأس برسالة بالبريد الإلكترونى لتقول فيها: " أنا أفكر فيك". فستساعدكما على التخفيف من مشاعر الفقدان لديكما.**

اســتمر فى حياتك: **أحياناً خلال عملية الطلاق، قـد ينزوى كل مـن الأب والأم فى شئونهما، فستشعر أن حياتك أصبحت على المحك، عندما تتغير الأمور بالمنزل، سيكون من المفيد لك أن تحافظ على بعض الأمور كما هى، مثل: المدرسة والأنشطة والأصدقاء، وتبقيها كما هى. اعتن بنفسك أيضاً من خلال التدريبات الرياضية – فهى وسيلة رائعة للقضاء على الضغوط.**



دع الآخرين يساعدوك: **إن كنت تشعر بالإحباط أو بالضيق، فدع أصدقاءك أو أفراد أسرتك يساعدوك. فعادة ما تمر هذه المشاعر بمرحلتين، هذا إذا لم تأت إليك بصورة عابرة من الأصل. فلو كنت تشعر بالاكتئاب أو تراكم الضغوط عليك حين تركز فى أنشطتك المعتادة، فالجأ إلى استشارى أو طبيب نفسى ليساعدك. فهناك أطباء نفسيون متخصصون فى شئون المراهقين الذين يمرون بفاجعة الطلاق فى منزلهم، وبمقدور والديك أو الإخصائى الاجتماعى بالمدرسة أو الطبيب أن يساعدك لاختيار أحد الأطباء النفسيين. وعلاوة على ذلك، سيفيدك كثيراً التحدث مع الأشخاص فى نفس مرحلتك العمرية والذين يمرون بتجربة مشابهة.**

طائر العنقاء الأسطورى

لعلك قرأت أسطورة العنقاء، فبعد أن تعيش ألف عام، تهبط على المحرقة الجنائزية وتحترق حتى تتحول إلى رماد. ومن هذا الرماد يخرج طائر جديد ليعيش ألف عام أخرى. وما أريد الوصول إليه هو أنه أحياناً تنشأ حياة جديدة من بين رماد وحطام فاجعة ما، مثل طلاق الوالدين. فعلى سبيل المثال، قد يسعدك والداك بالعيش منفصلين. وتماشيك مع فاجعة الطلاق سيساعدك على بناء القوة الداخلية والرحمة والنضج. وقد تقوى علاقتك بأخ أو أخت لك لأنه أصبح عليكما أن تثقا فى بعضكما.

كتبت "بيثانى":

تغير كل شىء فى حياتى قبل يوم واحد من التحاقى بالعام النهائى من مدرستى الثانوية. فعندما عدت من العمل اكتشفت أن أبى هجر أمى وترك لنا ورقة مكتوبًا عليها "هكذا تسير الأمور، وداعاً".

فى البداية، لم يشكل الأمر لى صعوبة. فعدم وجود أبى بالمنزل كان نعمة؛ لأنى لم أعد مضطرة لسماع ألفاظه البذيئة عن أمى. ومع ذلك اكتشفنا أن هناك فواتير علينا مستحقة الدفع منذ شهر مضى. وأمى تعمل ثلاثة أيام فى الأسبوع فقط بسبب كاحلها المكسور. فاضطررت إلى التنقل بين الوظائف، ولكن - برغم ذلك - لم أكن أحصل على دخل كاف.

أمضيت عامى النهائى فى البكاء محاولة ألا أنفق الكثير من المال حتى أتمكن من سداد الفواتير. ففى بداية الأمر كانت أمى تتقبل بصعوبة مساعدتى لها، ولم تقل لى كم كانت غارقة فى الديون. كنت صغيرة وساذجة ولم أدرك إلى أى مدى كنا غارقين فى الديون.

تقدمت للالتحاق بالجامعة وقبلت. وبعد مرور شهرين اضطررت للعودة لمنزلى لمساعدة والدتى فى دفع الفواتير ونفقات المعيشة. وأتذكر أننى كثيراً جداً ما كنت أنفجر باكية لا لسبب إلا لشعورى بأن ما يحدث لى فيه ظلم وجور على. فكان من المفترض أن أكون بالجامعة مستمتعة بوقتى وأستذكر دروسى لأحصل على أعلى درجة علمية. ولكننى - بدلاً



من ذلك – كنت أعمل فى وظيفة طوال اليوم لمساعدة والدتى وتدبير نفقاتى.

وأدركت فى النهاية أنه ينبغى علىَّ ألا أدع ما حدث لى من أمور سيئة تدمر حياتى. فكان علىَّ أن أثبت أننى قوية ومتماسكة لدرجة تؤهلنى لأصنع شيئاً فى حياتى.

كان ذلك منذ أربع سنوات مضت. ومنذ ذلك الحين، اشتريت منزلى الخاص حيث أعيش الآن مع والدتى. أعمل فى وظيفة كاملة الدوام كمشرفة فى متجر لبيع الأدوات المكتبية، كما أن لدىَّ مشروعًا خاصًا. أعيش قصة حب مع الرجل الذى كنت أحلم به. وإن أتيحت لى فرصة العودة للماضى وتغيير شىء مما حدث فلن أفعل. أعتقد – وهذا أمر غريب بعض الشىء – أننى أدين بكل هذا إلى الأوقات العصيبة التى واجهتها عندما هجرنا أبى.

تضييق الفجوة بينك وبين والديك

قالت "ناتاشا" لأمها التى دخلت عليها غرفتها: "ألم تسمعى عن شىء اسمه الطرق على الباب قبل الدخول".

فردت أمها: "عليك تنظيف حجرتك يا ناتاشا، هذا وضع مقزز".

وقالت ناتاشا: "سأتدبر أمرها فيما بعد، فأنا مشغولة الآن".

فأصرت أمها: "لا، ستنظفينها الآن".

فردت عليها ناتاشا: "هذه حجرتى يا أمى، سأنظفها، ولكن أمهلينى بضع دقائق. ولا تندفعى داخلةً حجرتى مرة أخرى دون أن تطرقى على الباب".

إذا كنت تستطيع أن تسمعنى، أعطنى إشارة.

" مجموعة "ذا نيويوركر" ١٩٩٣ - فرانك كوثام
من www.cartoonbank.com. كل الحقوق محفوظة

فكان رد أمها: "وهذا منزلى، فلا تفرضى علىَّ ما ينبغى علىَّ أن أقوم به وما لا ينبغى علىَّ أن أقوم به".

وردت ناتاشا بدورها: "نعم، ولكن هذه حجرتى وأحتاج فيها للخصوصية".

"لن تحصلى على أية خصوصية حتى تنظفى حجرتك، هيا تحركى".

"هكذا إذن، اخرجى، من فضلك اخرجى من حجرتى".

هل تشعر كما لو أنك تتحدث بلغة ووالديك يتحدثان بلغة مختلفة؟ ألست تشعر بذلك إلى حد ما؟فبينما أنت تقلق حيال رأى أصدقائك فى تصفيفة شعرك الجديدة، ستجد أن والديك سيقلقان بشأن دفع فواتير مصفف الشعر. فأنت ترى الحياة من منظور ويراها والداك من منظور مختلف. فأنت تقول شيئاً بينما يسمع والداك شيئاً آخر والعكس صحيح.



ما تقوله أنت		ما يسمعه والداك
"لا أريد أن أتحدث الآن، مفهوم؟".	⟷	لدى وقت لمشاهدة التلفاز وقص أظافرى، ولكن ليس لدىَّ الوقت لكما.
"ليس لديكما فكرة عما أتكلم عنه الآن".	⟷	"أنا أعرف أكثر منكما".



ما يقوله والداك		ما تقوله أنت
" عندما كنت فى مثل عمرك..."	⟷	"عندما كانت الديناصورات تعيش على الأرض...."
"لقد قلت ذلك، فهذا هو السبب".	⟷	" ليس لدىَّ سبب وجيه، لكنه الأحسن لك أن تفعل ما أقوله لك وإلا..."

لتتفهم الأمر الذى أتحدث عنه، قم بإجراء هذه التجربة الصغيرة. اذهب إلى (صفحة ١٥٠) وانظر إلى الصورة لثانية واحدة، ثم – دون أن تنظر لها وحدك الآن – ناول الكتاب لأقرب شخص لك. ويفضل أن يكون أحد والديك، واجعله يفتح الكتاب على الصفحة ١٥٩ وينظر إلى الصورة الموجودة فى هذه الصفحة لمدة ثانية واحدة.

والآن – بعد قيامكما بذلك – انظرا معاً إلى الصورة الموجودة بصفحة ١٦٣ وصفا ما تريانه. هل هذه الصورة لسيدة شابة أم لشخص يعزف على آلة الساكسفون؟ وفى أغلب الحالات، سترى أنت صورة عازف الساكسفون ويرى الشخص الأخر صورة امرأة. استمرا فى الحديث حتى تتمكنا أنتما الاثنين من رؤية الصورتين فى الصورة المفردة الموجودة فى الصفحة ١٦٣. ولربما ترغب فى النظر فى الصورتين الموجودتين فى الصفحات ١٥٠ و ١٥٩ لتتفهم كيف وصل كل منا لرؤية ما رأى.

فكر فى ذلك. فإن كانت تجربة واحدة استمرت لمدة ثانية جعلتك ترى هذه الصورة على نحو مختلف، فهل تعتقد أن سنوات من الخبرات ستؤثر على رؤيتك أنت ووالديك للعالم وتجعلكم ترون العالم بشكل مختلف؟ فعندما تتحدث مع والديك، يريان ما تتحدث بشأنه من زاوية، بينما تراه أنت من زاوية أخرى، كل منكم صائب. فهناك جانبان للقصة. وهذا هو ما يعرف بـ*فجوة التواصل.*

ليعرف كل منكما الآخر

من أفضل الطرق للتغلب على فجوة التواصل أن يحاول كل منكم معرفة الآخر. ربما قضيت وقتاً طويلاً فى كنف أحد والديك أو كليهما، ولكن ما مقدار معرفتك بهما؟

أمسك قلمك وحاول الإجابة عن الخمسة عشر سؤالاً التالين والتى تدور حول والديك. بمقدورك الإجابة عنها بخصوص والدك فقط أو والدتك فقط أو كليهما. وعندما تنتهى من الإجابة عنها، قدم هذا الكتاب لوالديك ولتر ما إذا كانا سيجيبان عن الخمسة عشر سؤالاً التى تدور حولك فى صفحة ١٤٩. ثم عندما تنتهوا جميعاً، اجتمعوا واجلسوا مع بعضكم وتحدثوا حول إجابتكما، أراهنك أنك ستجد الكثير مما كنت تجهله.



ما مدى معرفتك بوالدك/ بوالدتك؟

١. ما لون عينى والدك / والدتك؟

٢. ما الشيء المفضل لدى والدك / والدتك؟

٣. ما الأمر الذى يعتبره والدك / تعتبره والدتك ألطف ما يمكن عمله له / لها؟

٤. إن كان لدى والدك / والدتك كل مال الدنيا ووقت لا ينضب، فما سيفعله / ستفعله؟

٥. ما رأى والدك / والدتك فى الزواج؟

٦. ما أفضل أحلام والدك / والدتك الذى لم يتحقق؟

٧. ما أول وظيفة كاملة الدوام شغلها والدك / شغلتها والدتك؟

٨. من الصديق الصدوق لوالدك / لولدتك؟

٩. كيف التقى والداك لأول مرة؟

١٠. ما الموسيقى المفضلة لوالدك / لوالدتك؟

١١. ما البرنامج التليفزيونى المفضل لوالدك / لوالدتك؟

١٢. لمن صَوَّتَ والدك / صَوَّتَتْ والدتك فى الانتخابات السابقة؟

١٣. هل يزود والدك / تزود والدتك السيارة بالبنزين عندما يكون الخزان نصف ممتلئ أم ينتظر / تنتظر حتى يقارب البنزين على النفاد؟

١٤. ما المكان المفضل لدى والدك / والدتك لقضاء الإجازات؟

١٥. إن خُيِّرَ والدك / خُيِّرَتْ والدتك بين ما يلى، فما الأمر الذى سيفضله / ستفضله، مشاهدة برنامج صيد بالتلفاز أو الذهاب للسينما أو العشاء مع بعض الأصدقاء أو قراءة كتاب؟



ما مدى معرفتكما بابنكما المراهق؟

١. ما المادة الدراسية المفضلة لدى ابنكما المراهق؟

٢. ما الأمر الذى يمكنكما القيام به لابنكما ويعتبره ألطف شىء يمكنكما عمله؟

٣. ما المهنة التى يحب أن يمتهنها ابنكما عندما يكبر؟

٤. ما الموسيقى المفضلة لدى ابنكما؟

٥. ما الأمر الذى يثير ثائرة ابنكما المراهق؟

٦. ما الموقع الإلكترونى المفضل لدى ابنكما المراهق؟

٧. ما الأمر الذى يتمنى ابنكما المراهق أن يغيره فى نفسه؟

٨. ما الأمر الذى يحب ابنكما المراهق بحق أن يتحدث فيه، ولكنه خائف من ذلك؟

٩. ما الحيوان الأليف الذى يفضله ابنكما: الكلب أم القطة أم الحصان أم طائرًا أم سلحفاة أم ليس هناك حيوان أليف على الإطلاق أم كل ما سبق؟

١٠. من الصديق المفضل لابنكما المراهق؟

١١. إن أراد ابنكما المراهق السفر إلى أى مكان فى العالم، فأى مكان سيختار؟

١٢. ما الذى سيفضله ابنكما المراهق مما يلى: الذهاب للسينما مع أصدقائه أم قراءة كتاب جيد أم اللعب على جهاز الكمبيوتر أو ممارسة رياضة مفضلة؟

١٣. هل لدى ابنكما المراهق صديق فى هذا الوقت؟ إن كان ذلك فمن هو؟

١٤. ما أفضل ما قام به ابنكما المراهق حتى الآن؟

١٥. ما أفضل إجازة أمضاها ابنكما المراهق على الإطلاق؟





والآن ما مدى معرفتك بوالديك وما مدى معرفتهما بك؟ إن تمكن أى منكم من الإجابة عن ١١ سؤالاً أو أكثر من ١٥ سؤالاً، فهذا ليس سيئاً. وإن تمكن أى منكم من الإجابة عما بين ٦ إلى ١٠ أسئلة، فينبغى عليكم قضاء وقت أطول قليلاً مع بعضكم. وإن أجاب أحدكم عن خمسة أسئلة أو أقل، فينبغى عليكم بدء الحوار والتواصل. وهذا ما يعرف بـ"التحدث". فمن المفيد دوماً أن ترى الحياة بعيون الآخرين، وهذا يذكرنى بالفكر العميق لـ "جاك هاندى":

« قبل أن تنتقد أى شخص عليك
أن تسير ميلاً على دربه ثم إن فعلت،
فقد سرت ميلاً – ومازلت
لا تعرف عنه سوى القليل».

لا يستلزم الأمر جهداً جهيداً

هل شعرت من قبل أن نفس الحوار يدور مرات ومرات بينك وبين والدك ووالدتك؟ أو أن بمقدورك التنبؤ بنتيجة كل حوار تقريباً؟

"مارك، ألا تعتقد أنك أكلت الكثير من الشيكولاتة اليوم؟".
"أبى، أمى، لن يقضى على هذا الأمر".
"حسناً، ولكنه سيضر صحتك أيضاً".
"لا أستطيع أن أملى عليكما ما الذى عليكما تناوله، فلم تمليان على ما أتناوله وما لا أتناوله؟".
"نحن لا نملى عليك ما يجب أن تفعله، فكل ما نقوله..........".
"حسناً. حسناً، أعرف ما ستقولانه، لقد سمعت كل هذا من قبل".



إن كان بينـك وبيـن والديـك فجوة فـى التواصل، ولو بحجـم واد سحيق، فليكن لديـك أمل. يمكنكم تغييـر نتيجـة كل حوار يجرى بينكم إن رغب أيكم فى أن يغير توجهه. وقد يدور فى ذهنك، "ولكنك لا تعـرف والـدى، إنـه لا يتغير، وليس كأحد ممن عرفتهم". حسناً، قـد يكون من عرفتهم ولربما لن يتغير. ولكـن يمكنك أنـت التغير. ابدأ بالتواصل على نحو أفضل وأذكى. وإليك ثلاث مهارات هى حجر الزاوية لأى تواصل ناجح.

المهارة #١: فكر فى نفسك وفى والديك

هـل تفكر دوماً فيما يجـرى بالنسبة لك، دون التفكير فيما يجرى لوالديك؟ فكما تقول ماريبل، "منذ أن بلغت سنوات المراهقة، كانت لدىَّ مشكلات فى التواصل مع والدى. فعندما كنت أريد شيئاً فإننى كنت أقول لهما ما أريده فحسب ولا أدرى كيف سيجرى الأمر. وكذلك لم أعبأ أبداً بما كانا يريدانه".

ولكـن ينبغـى عليـك أنـت أن تعبأ بمـا يريدانـه. هـذا مـا يعـرف بـ*ـتفكيـر المكسب - المكسب*، وهـى العـادة الرابعـة للمراهقيـن الأكثـر فعاليـة. والمثيـر فـى الأمـر أنـك إن اهتممـت بمـا يرغبـان فيـه، فستحصـل علـى الكثيـر والكثيـر ممـا ترغـب أنـت فيـه. والمقابـل لتفكيـر المكسب - المكسـب هـو تفكيـر المكسـب - الخسـارة، أى التفكيـر فـى نفسـك وإغفـال الآخريـن. فأنت تـرى الحـوار بينكم كنوع مـن العراك وأنت تريـد الفوز. فالأمر كذلـك بالنسبة لـ "ريجى".

عندمـا يعـود "ريجى" من المدرسة، يكون متعباً، فيشاهـد التلفاز ويستلقى على الأريكة، وتدخل عليه والدته مسرعة.

"ريجـى، ولـدى الحبيـب، لا أعتقـد أن لديـك وقتًـا لمشاهـدة التلفـاز، أحتاج بشـدة إلى مساعدتك فوراً".

"أنا متعب يا أمى، أريد مشاهدة التلفاز قليلاً فحسب".

"آسفـة. ليـس لدينـا وقـت لمثـل هـذا اليـوم. فعائلة 'جويـر شيـو' ستأتى مسـاء اليـوم وأحتـاج إلـى مساعدتك فـى تنظيف المنـزل الآن، فهو يبـدو كمنزل مهجور".

عائلة جوير شيو؟ لماذا يأتون لزيارتنا دوماً؟ أنا لا أطيق وجودهم".

"ليـس عليـك أن تحب أصدقائى، ولكننى أريـد أن تكون مهذباً معهم وتلقى عليهم السلام فحسب".

"حسناً. ولكنى لن أساعدك فى تنظيف المنزل".

وهكـذا يفسد "ريجى" الموقف بتفكيره فى نفسه فقط. فقد فاز وخسرت والدته - على المدى القصير على الأقـل. ولكـن المشكلة مـع تفكيرك فـى نفسك وإهمال الآخرين هى أن الأمر سيرتد لك ليصيبك أنت. فبعد يومين، إذا طلب "ريجى" استخدام السيارة، فربما تفكر والدته، لم أسمح له بأخذ السيارة بينما رفض هو أن يساعدنى منذ يومين؟



بجهد بسيط والقليل من التفكير فى النفس وفى الآخرين، كان بمقدور "ريجى" أن يعكس الأمر تماماً. فلنر ذلك مرة أخرى.

"ريجى، ولدى الحبيب، لا أعتقد أن لديك وقتًا لمشاهدة التلفاز، أحتاج بشدة إلى مساعدتك فوراً".

"أنا متعب يا أمى، أريد مشاهدة التلفاز قليلاً فحسب".

"آسفة، ليس لدينا وقت لمثل هذا اليوم، فعائلة 'جوير شيو' ستأتى مساء اليوم وأحتاج إلى مساعدتك فى تنظيف المنزل الآن، فهو يبدو كمنزل مهجور".

"حسناً، سأساعدك على تنظيف المنزل قليلاً، ولكنى لا أرغب فى المكوث طوال الليل مع أصدقائك، سألقى عليهم السلام فحسب، هذا كل ما فى الأمر".

"ليكن، شكراً لك لمساعدتى فى تنظيف المنزل، فلن تصدق كم أنا مشغولة جداً الآن".

فمن خلال تضحية "ريجى" بقليل مما يريده الآن، قام بعملية إيداع ضخمة فى حساب الثقة لدى والدته. وسيحصل على الكثير والكثير مما يريده فيما بعد.

فعندما لا يرى والداك ما تراه أنت أو عندما ترغب بشدة فى إقناعهما بوجهة نظرك، يمكنك حينها الاستعانة بمخطط بسيط، يمكنك عمل المخطط فى ذهنك أو كتابته على ورقة. على الجانب الأيمن، اكتب قائمة بما تفكر فيه لنفسك، وعلى الجانب الأيسر، اسرد ما يخص والديك، وفى حالة ريجى ووالدته، سيكون الأمر كما يلى:

ما تفكر فيه لنفسك؟	ما يخص والديك؟
أنا مرهق وأود مشاهدة التلفاز.	أمى تحتاج بشدة إلى مساعدة فى تنظيف المنزل وفى التو والحال.
لا أريد أن أمكث مع أصدقاء أمى طوال الليل.	تريد منى أمى أن ألقى التحية على أصدقائها.

جرب هذه العبارات الممتازة لك وللآخرين، ولتر تأثيرها السحرى:

- *كيف ترى هذا الأمر؟*
- *ما الذى سيعود عليك جراء هذا الأمر؟*
- *أعتقد أن الأشياء المهمة لك هى ...*
- *ما دورك فى هذه القصة؟*

المهارة ٣: حاول أن تستمع أولاً للآخرين حتى يستمعوا لك

هذه هى العادة الخامسة للمراهقين الأكثر فعالية. وهى ببساطة أن تستمع للآخرين أولاً ثم تتحدث. فنحن نميل إلى التحدث أولاً ثم نتظاهر بالاستماع.

يبلغ "تايرون" من العمر ١٦ عاماً ويحظر عليه المكوث خارج المنزل حتى منتصف الليل. واليوم سيخرج مع بعض أصدقائه للعب البلياردو ويريد المكوث خارج المنزل لوقت متأخر. فحاول التودد لوالده بهذا الشأن.

"آسف يا 'تايرون'، لقد تحدثنا فى هذا الموضوع مسبقاً، وأنت تعرف مواعيد إيابك، فأنا أريدك أن تكون فى المنزل فى الثانية عشرة وهذا آخر كلام لدىَّ".



"ولكن يا أبى هذا ظلم. فكل أصدقائى مسموح لهم بالعودة لما بعد منتصف الليل، وآباؤهم يدعونهم يفعلون ما يريدون، بل إن والدى 'ستيف' لا يفرضان عليه مواعيد للإياب".

"لا تعنينى مواعيد إياب أصدقائك، ففى أسرتنا لنا قواعدنا الخاصة بنا".

"لِمَ تحاول دوماً السيطرة على حياتى؟ لقد سئمت هذا الوضع"، قالها 'تايرون' على نحو عدائى.

"إن واصلت الحديث بهذا الأسلوب، يا ولد، فلن أدعك تمكث أبداً خارج المنزل لوقت متأخر".

"لا أفهم لماذا تصنع مشكلة كبيرة من مثل هذا الأمر التافه. يا صاح، لم أعد صبيًا فى العاشرة من عمره، سوف أترك لك هذا البيت".

لاحظ ما حدث فى هذا الموقف. فبسبب عدم سماع أى منهما للآخر، لم يكن هناك أى اتصال فعلى. فمن الواضح أن والد "تايرون" عصبى المزاج، ولكن "تايرون" نفسه لم يفعل ما يدعم موقفه حيث لم يبذل جهداً لفهم والده.

فعلى سبيل المثال، عندما تقول لك والدتك: "لا أريدك أن تخرجى مع 'كارا جونسون'، لا يعجبنى تأثيرها عليك فأنت دوماً تتصرف على نحو غير مريح بعدما تكون معها".

ستكون إجابتك المعتادة: "هذا قول سيئ جداً؛ فأنا أحب أن أكون معها".

ولكن الإجابة العقلانية هى: "إذن أنت ترين أن لـ 'كارا' تأثيرًا سيئًا علىَّ".

يقول والدك: "أعتقد أنك سترتكب خطأً كبيراً بتركك لكرة القدم، فأنت تمارس اللعبة منذ الثامنة وأنت الآن تضيع كل ذلك هباءً".

ستكون إجابتك المعتادة: "هذا شأن لا يعنيك".

ولكن الإجابة العقلانية هى: "أرى أنك قلق بحق لتركى كرة القدم".

فنحن نميل إلى إعداد الرد القادم بينما مازال الشخص الذى نتحدث معه يتكلم، كنتيجة لذلك فنحن لا نستمع بحق للآخرين. فعندما تستمع بأذن واعية، ستكتشف أنه عادة ما تكون هناك مسألة أعمق مما يبدو على السطح. فالأمر مثل تقشير ثمرة البصل؛ فعليك إزالة العديد من الطبقات حتى تصل إلى جوهر الموضوع.

ولنعد إلى "تايرون" ولكن هذه المرة سنتظاهر بأن "تايرون" حاول تفهم والده.



"آسف يا 'تايرون' لقد تحدثنا فى هذا الموضوع مسبقاً، وأنت تعرف مواعيد إيابك، فأنا أريد أن تكون فى المنزل فى الثانية عشرة، هذا آخر كلام لدىَّ".

" أبى، أنت تأخذ موضوع إيابى على محمل الجد بشكل صعب".

"ألا تدرى لماذا أفعل ذلك؟ فمن فى سنك يقعون فى مشكلات لا تعد ولا



تحصى فى الساعات المتأخرة من الليل. فهذا الوقت الذى تحدث فيه كل الحوادث. ألا تقرأ الصحف! فلا خير فى الوجود فى الشارع بعد منتصف الليل. وكل ما أرغب فيه أن تكون فى أمان".

"إذن، فالأمر متعلق بالأمان بالنسبة لك يا أبى؟".

"هذا هو الأمر يا بنى. أعرف أنك قد تظن أننى أغالى فى الصرامة، ولكنى أقوم بذلك لمصلحتك، فأنت لديك الكثير لتقوم به ولا أريدك أن تخفق فى حياتك. وهذا كل ما فى الأمر".

يهز "تايرون" رأسه موافقاً ويظل صامتاً.

"اسمع يا بنى، فلتعد إلى المنزل الليلة فى الميعاد المحدد ثم يمكننا التحدث حول هذا الشأن فى وقت آخر. فلربما نؤخر ميعاد إيابك قليلاً أو تكون هناك بعض الاستثناءات. فأنا لا أهدف إلى إفساد متعتك عليك؛ بل كل ما أرغب فيه هو أن تكون فى أمان. هل تفهم ما أعنيه؟".

قارن بين هذا الحوار والحوار السابق له. فيا له من فارق! وما أحدث هذا التغيير سوى بضع استجابات عقلانية من "تايرون". فلأول مرة يشعر والد "تايرون" أن ابنه قد فهم موقفه منه. علاوة على ذلك، تفهم "تايرون" والده على نحو أفضل. فقد أدرك أن والده ليس الشخص الأحمق الذى كان يظن – فالأمر ببساطة أنه أراد لـ "تايرون" أن يكون فى أمان. ورغم أن "تايرون" لم يفهم تماماً ما يريده والده الآن، فهو فى طريقه إلى إحداث مرونة أكبر فى مواعيد إيابه فيما بعد.

وعندما تحاول تفهم شخص ما، فأحياناً ما تكون أفضل وسيلة يمكنك اتباعها هى أن تستمع فقط، كما فعل "تايرون". فأنت لا تتجاهل الشخص الذى تتحدث إليه، بل تمتص ما يقوله وهذا يتيح له الفرصة فى التعبير التام عن نفسه دون مقاطعة.

وستجد أسفل الفقرة الكلمة الصينية التى تعنى "إصغاء". لاحظ أن الإصغاء لا يتضمن الأذنين فحسب، فهو يتطلب العينين والقلب أيضاً.



إليك بعض العبارات لتستخدمها وستساعدك على إتقان هذه المهارة:

- *" إذن، فأنت تريد أن تقول..................."*.
- *" كما فهمت، أنت ترى......................."*.
- *" إن كنتُ قد فهمتُ مقصدك بشكل صحيح، فأنت تعتقد................."*.
- *" أنت ترى............. أنه....................."*.



المهارة #٣: التعاون

هل تعارضت وجهة نظرك ووجهة نظر والديك من قبل؟ فأنت ترى الأمور من زاوية وهما يريانها من زاوية أخرى، فأنت ترغب فى المزيد من الاستقلالية وهما يريدان المزيد من السيطرة عليك. أنت تريد الحصول على بطاقة ائتمان، وهما لا يريان أنك نضجت لتحمل هذه المسئولية. فالأمر يبدو كما لو أن عليك اتباع طريقك أو اتباع طريقهما؛ لا يوجد حل وسط.

فى الواقع، دائماً ما يكون هناك خيار ثالث، خيار أفضل وأكثر وعياً، فكل ما عليك أن تكون راشداً بالقدر الكافى للخوض فى تفاصيل هذا الأمر. وأنا أطلق عليه "التعاون" وهو العادة السادسة للمراهقين الأكثر فاعلية.

أعرف مراهقة تدعى "نيكى" رغبت بشدة فى اقتناء كلب. ولكن والدتها فضلت الموت على ذلك، إذ كانت والدتها مصابة بالخوف المرضى من الجراثيم ولم تتقبل فكرة وجود حيوان ناقل للأمراض فى المنزل. وكثيراً ما كانت تقول لابنتها: "هل تريدين كلباً أم تريدين أماً؟".

واستمرتا فى جدالهما هذا لشهور.

واعتادت "نيكى" على الشكوى: "لماذا لا تدعيننى أقتنى كلباً؟ فلدى كل أصدقائى كلاب وأمهاتهم لا يعبأن بالأمر. فما الذى يضيرك فى هذا الموضوع؟".

وكانت والدتها ترد عليها صارخة: "لن تقتنى الكلب بأى حال من الأحوال. فهذا أشبه بتربية طفل آخر. وسيئول أمرى إلى العناية به أيضاً. لن تقتنى الكلب وهذا آخر ما لدىَّ".

وفى النهاية عندما أدركت "نيكى" أنه لا سبيل أمامها، مكثت ليلاً فى أحد الأيام وكتبت اقتراحاً لوالدتها، ولقد أمعنت "نيكى" فى التفكير فى مخاوف والدتها وكتبت ما يشبه عقداً يتضمن كل الأمور التى ستباشرها إن وافقت أمها على السماح لها باقتناء كلب. ثم وضعت هذا الخطاب على وسادة أمها.

أمى الغالية، إن سمحت لى باقتناء كلب: إليك ما أعدك بالقيام به:

١. سأتدرب على عزف البيانو ٥ مرات أسبوعياً.
٢. سأحاول بجد أن أكون أكثر لطفاً مع إخوتى وأخواتى.
٣. سأساعدك أكثر من ذى قبل عند تنظيف وترتيب المنزل.
٤. سأكون أكثر لطفاً مع أمى وأبى.
٥. سأكون أكثر تنظيماً فى حياتى وأحافظ على نظافة حجرة نومى والحمام.
٦. ستكون حياتى أكثر سعادة.
٧. سأحاول بجد أن يكون طعامى صحياً وأمارس تدريبات أكثر.
٨. عندما يبدأ العام الدراسى، سأقوم بواجبى المدرسى وأبذل قصارى جهدى للحصول على درجات مرتفعة.
٩. سأقرأ العديد من الكتب.
١٠. سأحاول بجد أن أكون مهذبة وأن أطيعك ولا أرد عليك بشكل غير مهذب.
١١. سأعتنى عناية فائقة بكلبى.

تأثرت والدة "نيكى" كثيراً بهذا الخطاب وبدأت فى التفكير بفكرة اقتناء كلب. وقضت "نيكى" ووالدتها أسابيع عديدة تبحثان معاً عن كلب على الإنترنت. وأرادت "نيكى" كلباً محباً ومخلصاً، بينما أرادت والدتها كلباً صغيراً لا يعض ولا يلوث المكان



بفمـه ولا ينبـح ولا يزعجهـا، بل لا يتغـوط. واستمعتا لأول مـرة لبعضهما بصدق مدركتيـن أنهما إن لم يتفقا حول فصيلة الكلب، فلن يكون هناك أى كلب.

وفـى عيـد ميلاد "نيكى" الرابع عشر قـدم أحد الأشخاص المقتنين للكلاب مـن ولاية أخرى وطرق بـاب منـزل "نيكى" وهو يحمل كلباً أبيض صغيراً من الفصيلـة المالطية، وكان ألطف كلب يمكن أن تراه والأكثر فروا على الإطلاق.

عندما تختلف مع والديك حول شيء ما، بدلاً من العراك، كن ناضجاً ومتعاوناً. تناول معهم تفاصيل الموضـوع. حـاول إيجـاد حل يرضى الطرفين. فدائمـاً هناك خيارات صالحـة إن تحدثت فى الموضوع بصراحة. وإليك خمس خطوات بسيطة لمساعدتك على الوصول لذلك.

الوصول إلى التكاتف
خطة العمل



حدد المشكلة أو الفرصة المتاحة لك



الطريق الذي يسلكه الآخرون

اسع أولًا لفهم أفكار الآخرين



الطريق الذي أسلكه أنا

اسع إلى أن يفهمك الآخرون من خلال مشاركتهم أفكارك





العصف الذهني

اخلق خيارات وأفكارًا جديدة



الطريق السليم

أوجد أفضل حل

وكمـا لاحظـت، تتضمن هـذه الخطة العمليـة مفهومى "التفكير فـى نفسك وفـى الآخرين" و"حاول الاستماع إلى الآخرين أولاً" فهذه المهارات تعمل معاً.

تخيـل أنـك ووالدتـك على خـلاف مستمر بشـأن المدرسة، فهى تدفعـك باستمرار إلـى أداء واجبك المدرسـى والحصـول على درجات أفضل. وفى المقابل فقد أعيتك شكواها التى لا تتوقف. ويكون أغلب حديثكما كما يلى:

"ولدى الحبيب، أعتقد أنه من الأفضل أن تغلق التلفاز وتبدأ فى واجبك المدرسى".

"على رسلك يا أمى، سأؤديه فيما بعد، أقسم بذلك".

"لا يوجد شىء اسمه فيما بعد، يوجد الآن فقط".

"سأقدر لك كثيراً أن تتركينى وشأنى، أتمنى أن تلاحظى أن شكواك هذه لن تفيد".



"ما كنت لأحدثك حول واجبك المدرسى لو كنت تؤديه ولكنك لا تفعل. فالأمر يبدو كما لو كان لا يعنيك".

"حسناً، أعرف ذلك. فأنا شخص فاشل، سوف أرحل من هنا".

هذه هى المحادثة المعتادة التى تحدث، وهذا بسبب الكسل، فالعراك والجدال ما هما إلا مظهران للكسل. ولكنك عرفت خطة العمل للوصول إلى التعاون مؤخراً، وأنت متحمس لتجربتها. ففى كل الأحوال، ليس لديك ما تخسره.

لذا، فى إحدى الليالى، عندما تكون والدتك فى حالة مزاجية جيدة، حاول التودد إليها.



حدد المشكلة أو الفرصة

"أمى، هل يمكننى أن أتحدث إليك حول موضوع؟".

"بالتأكيد يا ولدى العزيز. ما الذى يدور فى ذهنك؟"

"حسناً، أريد أن أتحدث إليك بشأن المدرسة فحسب. لقد أعيتنى كثرة الشجار حول هذا الأمر".

"نعم، وأنا أيضاً".



طريق والدىّ (حاول أن تستمع لأفكارهما أولاً)

«هل يمكن أن تفهمينى سبب انتقادك الدائم لى؟ أعنى كيف ترين الأمر فى صورته الكلية يا أمى؟».

«آسفة. إن الأمر يبدو كما لو أننى أضايقك فأنا لا أقصد هذا، فكل ما فى الأمر أننى قلقة بشأن درجاتك. بإمكانك الحصول على درجات أفضل بكثير إن اجتهدت قليلاً».

«ألا تعتقدين أننى أبذل قصارى جهدى؟».

«لا. لا أعتقد ذلك، أحياناً ما أشعر بأنك لا تكترث بأمر المدرسة، وأشعر أننى إذا لم أذكرك دوماً بواجبك المدرسى، فلن تفعل أى شىء. والتحاقك بالجامعة أمر فى غاية الأهمية وأنت تحتاج للحصول على درجات لذلك».

«حسناً، أنت تقولين إنك تشعرين بعدم اكتراثى بأمر المدرسة، ومن المهم لك أن ألتحق بجامعة مرموقة. هل هذا هو كل ما فى الأمر؟».

«نعم، هذا الجانب الذى أنظر للأمور منه».



طريقك (حاول أن يفهموك بطرح أفكارك عليهم)

"هل تمانعين أن أبلغك بما أشعر به؟".

"لا توجد مشكلة، أحتاج إلى الاستماع إليك".

"أنا أهتم بالمدرسة فعلاً يا أمى، ربما ليس بالقدر الذى تهتمين أنت به، ولكنى أهتم بها بحق. كل ما فى الأمر أنى أحب أن أؤدى واجبى المدرسى بطريقتى الخاصة، وليس وقتما تأمريننى بذلك. لذلك يصيبنى الضيق بحق عندما تثقلين كاهلى بالحديث المطول حول هذا الأمر".



"ماذا تعنين؟"

"حسنـاً، إن كثـرة حديثـك الدائـم حول واجبـى المدرسى لا توفر لى الدافعيـة - ولكنها تسبب العكس. فهـذا يجعلنـى أشعـر بعـدم الرغبـة فـى القيـام بالواجـب وأشعـر أننـى شخص فاشـل عندما تعتقدين أننى غير قادر على القيام بأى شىء".

"حقاً؟".

"نعـم، أعتقـد أننـى سأقـوم بالكثيـر على نحو أفضـل إن توقفت عن نقدك الـلاذع وكنت موجودة عندما أحتاج إلى مساعدتك".



العصف الذهنى (ضع خيارات وأفكارًا جديدة)

ستقول والدتك: "والآن، ماذا تعتقد أن علينا فعله؟".

"كبداية، سيكون شيئاً رائعًا إن توقفت عن الشكوى منى طيلة الوقت".

"أنا لا أحب الجدال أيضاً يا بنى، ولكن يبدو أن هذه هى الطريقة الوحيدة التى ستحمسك على أداء واجبك المدرسى".

"ما الذى ينبغى علىَّ أن أقوم به لإثنائك عن القيام بذلك؟".

"حسناً، عليك أن تثبت لى أنك تبذل قصارى جهدك، وهذا كل ما فى الأمر".

"أمى، هل تعلمين أن بمقدورك الدخول على الإنترنت والدخول على موقع المدرسة فى أى وقت والاطلاع على درجاتى والتكليفات التى قدمتها لأى مادة دراسية؟".

"لا، لا أعرف".

"حسنـاً، بمقـدورك ذلـك، كل مـا فى الأمر هو أننى سأعطيك كلمة المرور الخاصة بى. فما رأيك لـو قمنـا بذلـك؟ تدخلين على موقـع المدرسة وقتمـا تشائين وتطلعين علـى سيرى بالمدرسـة. فإن لم أكـن أحقـق درجات مرتفعة فى موادى الدراسية أو لا أبلى بلاء حسناً، يمكنك حينها الشكوى منى طيلة الوقت. ولكن إن كنت أبذل قصارى جهدى لإنجاز أمورى، فاتركينى وشأنى".



الطريق القويم (أوجد أفضل حل)

"سيكـون هـذا الأمـر رائعًـا، ولكـن عليـك أن توضـح لـى كيفيـة الدخـول إلـى موقـع المدرسـة الإلكترونى".

"لا توجد مشكلة يا أمى، فما رأيك؟ هل هذه فكرة جيدة؟ هل اتفقنا؟".

"يروق لى ذلك الأمر يا بنى".

ليس الأمر دوماً بهذه السهولة، ولكن أحياناً يكون كذلك. فدائماً ثمة حلول للخلافات إن تحدثت مع والديك حول تفاصيل الموضوع الذى تختلفون حوله. ويتطلب الأمر منك صبراً وجهداً. ولكنه سيفلح. واستعراضًا لما سبق فإن المهارات الثلاث لسد الفجوة بينك وبين والديك هى:

- *فكر فى نفسك وفى والديك - لا تفكر دوماً فى تحقيق المكسب لك وحدك ولكن لوالديك أيضاً.*
- *حـاول الاستمـاع إلى الآخرين أولاً حتى يسمعـاك - خذ وقتك لتفهم وجهة نظر والديك تماماً قبل أن تفتح فاك. كرر ما يقولانه وما يشعران به ولكن بكلمات خاصة.*



- *التكاتف – تحدثوا حول تفاصيل النقاط التى تختلفون حولها. حاول أن ترى وجهة نظرهما أولاً. ثم أطلعهما على وجهة نظرك. فى النهاية، استعرض كل الخيارات المتاحة وانتق أفضلها، فالأمر غاية فى البساطة.*

عندما تتمكن من إجادة هذه المهارات فلك أن تعتبر نفسك متحدثاً بارعاً.

نزع فتيل الخلاف بينك وبين والديك بسهولة ويسر

كثيراً ما يقول الآباء أشياء تثير ثائرتك بحق، مثل: "لأننى قلت ذلك، فهذا هو الأمر؟" أو "ستفعل ما قلت لك وإلا...."... فالموقف يبدو كما لو أن والديك استلا سيفيهما وتحدياك علناً للمبارزة. وأسوأ ما تفعله حينها أن تستل أنت سيفك وتنخرط معهما فى المعركة. فلن تربح أبداً أيًا من هذه المواقف. بدلاً من ذلك، انزع فتيل الخلاف معهما عن طريق قيامك بأى ثلاثة من الأمور التالية:

١ *اعتذر.*

٢ *أغلق فاك ولا تقل شيئاً.*

٣ *حاول فهم والديك أولاً عن طريق تكرار ما يقولانه ويشعران به بكلماتك أنت.*

عندما لا تجرى وراء انفعالاتك، فهذا سيؤدى إلى التخفيف من حدة ثورتهما. ولكن يستغرق منك الأمر كثيراً من الجهد لنزع فتيل الخلاف بينكما. فلتشاهد ما يلى:

المشـهد ١: **أنت ووالدتك تتجادلان حول اختيارك لملابسك فيحتدم النقاش بينكما وتبدأ فى الشعور بالضيق نحوهما.**

تقول والدتك لك: "لا أصدق ما تقول، أنا أمك كيف تجرؤ على التحدث معى بهذا الشكل؟".

وعندئذ، إن دخلتَ معها فى عراك فسيكون ردك: "سأتحدث إليك على النحو الذى أريده".

ولكن إن كنتَ حصيفا وأردتَ نزع فتيل الموقف قبل احتدامه، فستقول: "آسف يا أمى، ما كان ينبغى علىَّ أن أقول ذلك".





المشهد ٢: أنت تشكين لوالدك من أنه من الظلم لك أن تؤدى أعمال المنزل الشاقة، بينما أختك الصغرى تقوم بالأعمال اليسيرة.

يتنهد والدك – والإحباط باد عليه – ويقول: "لقد شرحت لك بالفعل موقفى تجاه هذا الأمر. لا أريد أن أسمع منك كلمة شكوى واحدة، وأنا أعنى ما أقول. هل تفهمين ذلك؟".

إن أردت بدء الحرب العالمية الثالثة فلتقولى:

"لا يعجبنى هذا الحديث".

إن أردتِ نزع فتيل الخلاف بينك وبين والدك، فجربى أن تغلقى فاك، وتظلى صامتة فحسب.

المشهد ٣: أنتِ ووالدك تتحدثان عن فتى ظهر فى حياتك مؤخراً وبدأتِ الصداقة بينكما، وأبوك يرفضه.

فيقول والدك: "بنيتى، لا أشعر بالارتياح حيال هذا الفتى، لا أعتقد أنه ينبغى عليك أن تخرجى معه. وأنا جاد فى هذا الأمر".

إن قلتِ: "هذا ليس من شأنك، يا أبى"، فسيكون هذا هو أول ما يطرأ فى ذهنك، وهو ما سيثير حفيظته بالطبع.

ولكن بمقدورك نزع فتيل الخلاف بينكما، ثم تدخلان فى مناقشة عقلانية عن طريق تبادل تفاهمكما: "أبى، أعتقد أنك قلق بشدة من صديقى".

الخطآن الفادحان التقليديان

ثمة خطآن فادحان تقليديان كثيراً ما يقع فيهما المراهقون، حيث يثيران الآباء ويدمران الثقة بينهم، فقد تشعر بالانتصار للحظات بعدما رددت على والديك بشكل ألجمهما، ولكنك ستدفع ثمن فعلتك فيما بعد، والخطآن الفادحان هما: *إفساد الكلمة الأخيرة وقولك لوالديك إنك تكرههما.*

الكلمة الأخيرة

يجرى "مارشال" مسرعاً نحو متجر الخضراوات الذى يعمل فيه فى تعبئة الخضراوات للزبائن لأنه تأخر على ميعاد ذهابه.

خرجت والدته لتوها من حجرته التى تسودها الفوضى، ولقد تطاير الشرر من عينيها غضباً.

"مارشال، انزل الآن ورتب حجرتك. لن أطلب منك هذا ثانية".

"ماذا هناك يا أمى! حجرتى مرتبة".

"مرتبة؟ هل هذه حجرة مرتبة بالنسبة لك؟ إن ملابسك تغطى كل جزء من الأرض، وسريرك غير منظم والمكان يمتلئ بالقمامة. لا أصدق أننى أرى شخصًا مثلك".

"أمى، سأتأخر على العمل، سأقوم بذلك عندما أعود. أقسم لك".

"لا، لن تذهب. سينتظر عملك حتى تنظف حجرتك".

"أنت تمزحين؟ أنا لا أصدقك".

"الأفضل لك أن تصدقنى لأنى جادة فيما أقول".



يندفع "مارشال" هابطاً إلى حجرته. وعندما مر بوالدته، غمغم قائلاً: "مغفلة!".

"ماذا تقول؟"

أفسد "مارشال" لتوه الكلمة الأخيرة. فلم يتمالك نفسه. وهو بفعلته هذه بدأ حربًا نووية. فالآباء لهم آذان مرهفة تسمع دبيب النمل، فيسمعون كل الكلمات البشعة التى تغمغم بها، مثل "مغفل" أو "أبله" أو "هذا ليس من شأنك" أو "أنت جاهل بكل شيء"، وغيرها من الكلمات التى لا يصح ذكرها فى هذا الكتاب. فبعدما يخلص الحوار بينكما إلى نهاية طبيعية، قاوم إلحاح أن تلقى بكلمة أخيرة تثير بها والديك. فأنت حينها كمن أشعل أتوناً متقداً، أنه معركتك بذكاء.

أنا أكرهك

ستذهب "جانيتا" وعائلتها إلى جدتها لتناول العشاء مساء الأحد، وأحياناً ما تتجادل "جانيتا" مع أمها حول اختيار "جانيتا" للملابس. وتعتقد "جانيتا" أن ما ترتديه لا يخص أمها.

"لا، لن ترتدى هذه الملابس أمام والدىَّ، فهى تكشف أكثر ما تستر".

"اهدئى يا أمى، ما الذى يعيب هذا الثوب؟".

"انظرى لنفسك فى المرآة، فهذه البلوزة لا تستر كتفيك".

"ليس لدىَّ شيء آخر ألبسه".

"يا فتاتى، كم مرة خرجنا معًا لشراء الملابس مؤخراً؟ واشترينا الكثير من الملابس الرائعة. ما رأيك فى الفستان الأخضر اللطيف الذى ابتعناه مؤخراً؟".

"يا له من فستان بشع! منذ متى أصبحت أنت مستشارة ثيابى؟ سأرتدى ما أريد".

"ليس أمام والدىَّ، لن تفعلى. الآن إما أن ترتدى شيئاً آخر، أو تمكثى فى المنزل هذه العطلة. الأمر لك".

"اللعنة يا أمى، أنت غريبة الأطوار. أنا أكرهك".

"أنا أكرهك" هى العبارة المعتادة التى نلقيها على مسامع آبائنا عندما يتملكنا الغضب أو الإحباط، ولا يطرأ على ذهننا أى شيء آخر. أعتقد أننا لا نقصد ذلك فى أغلب الأحيان. أتذكر أننى أحياناً قلت لأمى إننى أكرهها عندما أصل لدرجة كبيرة من الضيق. أحياناً كانت تتجاهلنى، وأحيانًا أخرى كنت أرى الجرح الذى سببته عبارتى على وجهها ولكننى أندم الآن على قولى مثل هذا الكلام لها.

عندما تغضب من والديك، يستحسن أن تأخذ نفساً عميقاً وتزفره، أو **تغلق فاك** وتلزم الصمت.



كيف تورد الأخبار السيئة لوالديك؟

دخلت الأم حجرة نوم ابنتها ورأت خطابًا ما على الفراش، فمدت يدها المرتعشة لتلتقط الخطاب وفى صدرها تجيش أبشع الهواجس، وكان الخطاب الآتى:

أمى العزيزة:

لكم أشعر بسعادة غامرة وأنا أخبرك أننى قد هربت مع صديقى الجديد. لقد وجدت معه الحب الحقيقى وهو شخص لطيف بما يحمله من وشم وحلى، كما تعجبنى دراجته النارية. وليس هذا هو الأمر فحسب يا أمى؛ أنا حامل. ويقول "بيف" إننا سنعيش حياة غاية فى السعادة فى منزله المتنقل فى الغابة. وهو يريد أن أنجب له الكثير من الأطفال وهذا أحد أحلامى. وقد عرفت أن الماريجوانا غير مؤذية. وسنزرعها لنا ولأصدقائه الذين يقدمون لنا عقاقير الهلوسة التى نحتاجها فى ذات الوقت، نتمنى أن يصل العلم إلى علاج لمرض الإيدز لأن "بيف" مصاب به، فهو يستحق الشفاء.

لا تقلقى يا أمى، فأنا فى السادسة عشرة من عمرى وأعلم كيف أعتنى بنفسى. وسوف أزورك يوماً ما حتى تتعرفى على أحفادك.

ابنتك

"جودى"

ملحوظة: أمى لا تصدقى ما قرأت، أنا فى منزل الجيران. أردت فقط أن أوضح لك أن ثمة أمورًا فى الحياة أسوأ من تقرير المدرسة الموجود فى درج مكتبى. أحبك!

أصعب تحد يمكن أن تواجهه على الإطلاق وأنت تتحدث مع والديك أن تقول لهما أخباراً سيئة. فعلى سبيل المثال، إن صدمت عربة الأسرة وأتلفتها، فإن الخطاب السابق سيكون ممتازاً لك، فهو يضع الأمور الصغيرة فى حجمها المناسب.

حينما ينبغى عليك امتداح والديك

أغلب الآباء يبذلون قصارى جهدهم مع أطفالهم. فرغم كل ما بهما من عيوب، فإنهما يحبانك ويرغبان فى أفضل الأمور لك. ولكن بعض المراهقين ليسوا بهذا القدر من الحظ، فلدى آبائهم مشكلات ضخمة. وقلة منكم لديه أبوان غائبان تماماً عن الحياة، أو متعاطيان للمخدرات أو الكحوليات، أو يسببان لأطفالهما ألمًا نفسياً أو بدنياً. وربما كان هؤلاء الآباء مازالوا يحبون أبناءهم، ولكنهم فقدوا السيطرة على حياتهم؛ فقد أصبحت المخدرات التى يتعاطونها وانحرافهم أقوى من حبهم لهم.



ولن أنسى طيلة حياتى الخطاب الذى تلقيته من طفل فيتنامى يدعى "ترين":

عزيزى شون:

أنا فى الحادية عشرة من عمرى وأدرس بالصف السادس. ولدىَّ مشكلة: فأبى يتعاطى المخدرات ووالدتى تخرج كثيراً وتخون أبى مع الآخرين. أتمنى لو أمكننى تولى زمام أسرتى. هل يمكنك أن تقدم لى بعض الأفكار أو النصائح حول ما ينبغى فعله؟

لم أعرف بماذا أرد على هذا الخطاب. وفى النهاية أرسلت له خطاباً مفاده أن بإمكانه أن يتخذ قرارات لنفسه فقط، وليس لأسرته، وقلت له أن يبذل قصارى جهده فيما يتعلق ببضعة أمور مهمة.

ابحث عن المساعدة

إن كان والداك مدمنين للمخدرات أو الكحوليات، فهما يحتاجان لمساعدة مثل: الذهاب لطبيب أو الخضوع لبرنامج إعادة تأهيل للعلاج من آثار الإدمان. فلن يعترفا بأن لديهما مشكلة، ولن يطلبا مساعدتك. فكر فى التحدث إلى جدك أو جدتك أو خالتك أو عمك أو أى صديق راشد. أو استعن بمستشار المدرسة أو معلم تثق به. أخبرهم ولنر ما إذا كان بإمكانهم مساعدتك. وإن كنت تخشى غضب أو ثورة أبيك أو أمك إن وشيت بهما، فاقرأ القسم الخاص بالاستشارات فى نهاية الكتاب؛ ستجد بعض أرقام الهواتف التى يمكنك الاتصال بها لطلب المساعدة.

إن كنت فى منزل وتتعرض فيه للضرب أو التحرش، فعليك البحث عن مساعدة على الفور. فلا أحد يستحق العيش تحت هذه الظروف. اتصل بقريب لك أو أى شخص تثق فيه وأخبره بما يحدث. فقد تحتاج إلى مغادرة المنزل أو الاتصال بالشرطة مباشرة. إن كنت خائفاً، فاقرأ القسم الخاص بالاستشارات فى نهاية الكتاب وستجد فيه بعض المؤسسات الأخرى التى يمكنك اللجوء إليها. فلديهم متخصصون فى هذه المواقف وسيساعدونك على التحدث حول تفاصيل مشكلتك، ويقدمون لك الخيارات المتاحة والحلول.





الحب والغفران

إن لم يكن هناك أى أمل لصلاح والديك، فلا ينبغى أن تقسو عليهما، ولكن عليك أن تستمر فى حبهما رغم صعوبة الأمر وتسامحهما أيضاً. وهذا هو ما حدث مع فتاة صغيرة تدعى "ليز موراى". فقد روت لى قصة حياتها وتأثرت كثيراً بحبها العميق لوالديها رغم أنهما أهملاها تماماً هى وأختها.

كانت "ليز" وأختها الصغرى تعيشان مع والديهما فى برونكس، نيويورك، وكان الوالدان مدمنين للمخدرات. وتتذكر "ليز" المرات التى لا تحصى حينما كان بعض الغرباء يأتون حاملين أمها من الحانات إشفاقاً عليها، والدماء وآثار التقيؤ تغطى ملابسها الرثة. وكان عليها أن تأخذها للحمام وتساعدها هناك ثم تصحبها للفراش. كانت شقتهم كريهة وعطنة الرائحة. ونادراً ما كان يوجد طعام بمنزلهم لأن والديها كانا ينفقان المال الذى تقدمه الدولة للعاطلين على المخدرات.

وتقول "ليز": "كان أول الشهر بالنسبة لنا عيداً، وكأن ساعى البريد هو مبعوث العناية الإلهية". فكان هذا هو وقت وصول المساعدة الحكومية، وقد اعتادت الأسرة بأكملها على الذهاب لصرف شيك المساعدة وشراء وجبتى طعام ضئيلتين لـ "ليز" وأختها. ثم تضطر الفتاتان إلى الانتظار أمام مبنى بينما يشترى الأبوان المخدرات منه.

وتدهور الحال بأسرتها - المفككة بالفعل - أكثر عندما عرفت أمها أنها مصابة بالإيدز. افترق أبواها، وتم إرسال "ليز" - التى كانت فى سن المراهقة - إلى إحدى دور الرعاية الاجتماعية. وبعد مرور "ليز" بالعديد من التجارب الكريهة هناك، وضعت كل ما تملك فى حقيبة صغيرة وخرجت من الدار لتواجه الحياة بمفردها وهى مازالت فى الخامسة عشرة. أحياناً كتن تقضى الليل فى منازل صديقاتها. وكثيراً ما نامت على مقاعد الحدائق أو - عندما تنخر برودة الجو فى عظامها - فى محطات المترو. وأحياناً كانت تمكث لأسبوعين دون استحمام.

اعتنت "ليز" بوالدتها المحطمة حتى وافتها المنية جراء إصابتها بالإيدز. كانت "ليز" حينها فى السادسة عشرة وما حدث جعلها تنتبه كثيراً لحياتها. وتقول "ليز": "رأيت هؤلاء الراشدين المحطمين من حولى، فأدركت أننى إن لم أتولَّ مسئولية حياتى، فسأكون واحدة منهم... لم يكن لدىَّ أى شىء وأصبحت خائفة، وقد دفعنى خوفى هذا إلى الرجوع إلى المدرسة".

رغم كون "ليز" بلا مأوى، إلا أنها عكفت على دروسها؛ فكانت تذهب للمدرسة فى الصباح وتتلقى دروساً مسائية وفصول يوم السبت أيضاً. كانت تستذكر دروسها فى أى مكان تتخيله - فى أروقة المدرسة أو تحت السلالم أو فى محطات الأنفاق. وبعد عامين تخرجت من المدرسة الثانوية.

ثم تقدمت للحصول على منحة دراسية بالجامعة تحت رعاية جريدة "نيويورك تايمز" وقد تأثرت لجنة الالتحاق كثيراً بقصة "ليز" غير العادية ومنحتها واحدة من ست منح وتم قبولها بجامعة هارفارد. ومنذ ذلك الوقت، كتبت "ليز" كتاباً حول تجاربها فى الحياة وأسمته "نهاية الظلام"، وشاركت فى إخراج فيلم لقناة "لايف تايم تليفيجن" بعنوان مشردة فى جامعة هارفارد

أرى - من وجهة نظرى - أن أكثر الأجزاء إثارة فى هذه القصة بأكملها هو كيفية تعامل "ليز" مع والديها طوال المحنة. لن يلومها أحد لو كرهتهما وأبغضتهما، ولكنها أبدت حبها لهما فى المقابل. وعندما سئلت "ليز" عن سبب اعتنائها الآن بوالدها بعدما أهملها لسنوات، كانت إجابتها: "الحب هو الإجابة".

تقول "ليز": "لست غاضبة من والدىَّ، فقد اهتما لأمرى وأنا بادلتهما الحب. كانا مدمنين قبل مولدى ومولد أختى، كان عليهما ألا ينجبا أطفالاً، ولكنهما أنجبا. أنا ممتنة لهما. فقد علمانى أشياء -



لقد رسما لى الطريق الذى ينبغى علىَّ أن أتخذه. ولكننى مازلت أحمل بعض الذكريات السعيدة، أتذكر أمى وهى تدخل حجرتى فى المساء وتطمئن علىَّ وأنا نائمة وتتأكد من غطائى. مازلت أتذكر مناغاتها لى. لو كانت تستطيع سماعى الآن، فإننى أقول لها، لا تقلقى علىَّ يا أمى. سأكون بخير وشكراً لك على كل شىء أحبك يا أمى.

كسر الحلقة النمطية

ما من أحد منا يختار مستقبله. فهناك طفل ينشأ ليجد نفسه فى منزله بين من يحبونه ويجد من حوله يعاملونه كإنسان له مشاعر وأحاسيس، بينما هناك طفل آخر يشب ليجد نفسه فى منزل يتعرض للإيذاء ويشعر أنه لا قيمة له فى الحياة.

إن كنت من النوع الثانى، ربما تسأل نفسك، "ماذا جنيت لأستحق ذلك؟" حسناً. أنت لم تفعل شيئاً لتستحق ذلك، فما يحدث ليس خطأك.

ولكن بمقدورك القيام بشىء حيال ذلك. كيف؟

عن طريق كسر الحلقة النمطية؛ إن كان والداك فوضويَيْن وكان والداهما فوضويَيْن أيضاً، فبمقدورك كسر الحلقة النمطية عن طريق تجنب الأنماط والنماذج السلبية فى حياتك الخاصة، ومن خلال نقل عادات حميدة إلى أطفالك أنت يومًا ما.

ربما تكون فى أسرة منغمسة فى إدمان المخدرات أو العنف أو الانتهاك أو التحرش أو الإهمال. وربما يكون الأمر قد تنقل عبر أجيال فى أسرتك. ولكن بمقدورك أن توقف نقل هذه الممارسات إلى أبنائك. يمكنك السمو فوق ما حدث فى طفولتك. لعل هذا هو سبب نشأتك فى هذه الأسرة، لمعالجة المرض المستشرى فيها وتنقيتها من التلوث الهائمة فيه وأن تكون الشخص المتوازن فى الأسرة وأن تكون المثل الأعلى الذى ينظر إليه أفراد أسرتك. إن كنت قد تعرضت للإيذاء، فلتورث لأبنائك الحب؛ إن كنت ضحية للإهمال، فاعتن بأبنائك عناية فائقة؛ إن كنت قد نشأت فى منزل يسوده العراك والخصام – فكن رب أسرة تنعم بالسكينة والسلام. بمقدورك تغيير كل شىء إلى الصحيح.

نشأ "جيسى" فى منزل يعج بالعنف، ولكنه الآن يمضى قدماً فى طريقه بنجاح لكسر الحلقة النمطية:

عندما كنت طفلًا صغيراً، أدمنت أمى الكحوليات، كثيراً ما كانت تسانى فى السيارة وتدخل المنزل وتصاب بإغماءة. كنت على وعى كامل بأن أبى وأمى لا يستطيعان حل مشكلاتهما دون عنف. أتذكر جيداً أمى جاثية على ركبتيها بعد ما لكمها والدى بكل قوته. وأتذكر جيداً والدتى وهى تبكى وتنزف، وهى تقول لوالدى: "لا تدع جيسى ير ما يحدث، أرجوك".

انفصل والداى وأنا لا أزال صغيراً ولأن أمى مدمنة كحوليات حصل أبى على حق رعايتى أو "امتلكنى" كما كان يحب أن يقول. وكان يضربنى باستمرار فى هذه السنوات.

وفى آخر صيف قضيته فى منزل والدى، كان يجبرنى على العمل الشاق والحفر وحمل الصخور والكتل الأسمنتية لما يقرب من ١٦ ساعة يومياً. وفى أحد الأيام ألقيت بالجاروف أرضاً وقلت له إننى أحتاج إلى راحة فما كان منه إلا أن لكمنى وطرحنى أرضاً؛ ثم اعتلانى وأخذ يضربنى ضرباً مبرحاً. واتصلت بالشرطة فى المساء لنجدتى.

ما إن بلغت السادسة عشرة، حتى اصطحبت والدى إلى المحكمة حتى أتمكن من العودة إلى أمى. كنت متأكدًا أنها لا



تزال مدمنة للكحوليات، ولكنها أخفت الأمر حتى تحصل على حق رعايتى. اعتادت أمى على محاولة الإقلاع عن الشراب، ولكن محاولتها لم تدم أكثر من ستة أشهر. فعندما تكون مخمورة، لا تقوم سوى بالرقود على الفراش عدة أيام، غير قادرة على الحركة. وعندما تكون على هذه الحالة فإنها لا تعبأ بأى شىء من حولها، حتى بى أنا ابنها. لم أجد أحداً ليقول لى: "أحسنت" وما كان هناك من يدعمنى. لم أهتم بالمدرسة أو بالعمل أو بالحياة نفسها، فكنت أتعثر وأفشل فى كل ما أقدم عليه. كنت مثيراً للشفقة وكنت على وشك الانتحار ذات مرة.

وفى نهاية الصف العاشر، بلغت أمى مبلغها من إدمان الكحوليات وعلم أبى بذلك فلجأ إلى المحكمة واضطررت إلى العودة للعيش معه مرة أخرى، وهو الأمر الذى جعلنى أصاب بالذعر.

ولحسن حظى تزوج أبى بسيدة جديرة بالاحترام والتى اهتمت بشأن ما ألاقيه من إخفاقات فى حياتى وعنيت لأمرى. كما أعطتنى كتاباً يتناول كيفية مساعدة المرء لنفسه وهو الأمر الذى دفعنى للأمام بحق. بدأت حياتى على الفور فى التغير للأفضل.

كان علىَّ تكوين صداقات جديدة لأنى ارتأيت أن أصدقائى القدامى لم يكونوا ذوى تأثير جيد علىَّ. وفى النهاية توقفت عن الخروج معهم لأنى أدركت أنهم كانوا سيقودوننى إلى طريق المخدرات. ولقد بادرت بالذهاب إلى استشارى المدرسة وحصلت على مساعدة فى المدرسة. ولأول مرة فى حياتى. كانت لدىَّ الرغبة والدافعية لإكمال دراستى الثانوية بدلاً من التسرب من المدرسة كما فعل أصدقائى. ساعدنى استشارى المدرسة على الالتحاق بالجامعة.

بدأت أدرك أننى إذا واصلت المذاكرة بجد واصطبرت عليها، فستتغير الأمور إلى الأفضل. كنت أردد الجملة السابقة مرات ومرات. ولأول مرة فى حياتى، كان لدى أمل فى المستقبل.

أهدافى الآن فى الحياة هى الاستذكار بجد وإكمال دراستى الجامعية والحصول على وظيفة مرموقة تدر دخلاً يكفى لإعالة أسرة. وما رغبت فى شى أكثر من أن يشعر أطفالى بالأمان والدعم حيث يكون بادياً أمامهم حب والدهم لهم.

أصحاب التأثير الأول

ثمة كثير من الأفكار المغلوطة حول المراهقين، وإحدى هذه الأفكار هى أن المراهقين لا يحبون آباءهم. هذا ليس صحيحاً. فأغلب المراهقين يحبون آباءهم ويريدون أن يتواصلوا معهم، ويتمنون لو تمكنوا من قضاء وقت أطول معهم. ففى الواقع، أنت تصنف والديك كأصحاب التأثير الأول فى حياتك وقبل أصدقائك أو وسائل الإعلام أو نجوم السينما والروايات أو أى أحد آخر.

وستجد أن "تابيثا" مثال حى على ما تحدثت بشأنه، فهى تقول، "أسرتى ليست مثالية، ولكننا قريبون من بعضنا. أتحدث لوالدىَّ حول أغلب أمورى، رغم أننى لا أقول لهما كل شىء. نتناول عشاءنا معاً فى المساء. أحياناً ما نتعارك ولكن نتصالح فى النهاية. نادراً ما أمكث لدى صديقاتى؛ حيث أشعر براحة أكبر بمنزلى. يأتى أصدقائى للجلوس معى؛ لأن والدىَّ يشعرانهم كأنهم فى منزلهم. فدائماً ما ترحب أسرتى بكل الأشخاص".

ثمة كثير من الأمور المسلية التى يمكنك القيام بها مع والديك؛ يمكنكم ممارسة التصويب على الأهداف أو الذهاب لمشاهدة مباراة بيسبول أو حضور حفل موسيقى أو إقامة مخيم أو التنزه سيراً أو الصيد أو تناول الطعام بأحد المطاعم أو خبز الكعك المحلى أو تأمل النجوم أو الارتحال يوم العطلة أو متابعة برنامجكم المفضل أو الاستماع للموسيقى. وحتى إن كان هناك أمر واحد فقط مشترك بينكم، فاستغله كما فعلت "نيكول".



أتذكر أننى تعاركت كثيراً مع والدتى، ولقد بدا الأمر لى كما لو أننا لن نتصالح أبداً. ولكن كان هناك شأن مشترك بيننا: هو حبنا للمسرح ولقد أحبت كلتانا المسرحيات الهندية والموسيقية. واعتادت والدتى شراء تذاكر لنا مرة أو مرتين شهرياً للذهاب للمسرح. وعادة ما كنا نتناول العشاء معًا قبل ذهابنا للمسرح وكانت تتاح لنا فرصة الحديث وحدنا. أتذكر أننى كنت دوماً فى حالة مزاجية جيدة فى تلك الأمسيات وكانت تواتينى القدرة على التحدث بصراحة أمام والدتى وإخبارها بشأن المدرسة وأصدقائى والأمور التى أقوم بها، ولقد اعتدنا الإنصات فقط فى هذه الأمسيات، ومن هذا المنطلق بدأنا فى التواصل. والآن عندما أسترجع ما حدث أزعم أن والدتى مهدت الطريق لهذه الفرصة عن عمد.

أعتقد أنك الآن أدركت أنه ليس بمقدورك اختيار والديك. آسف لأقول لك، أنت مرتبط بهما طيلة حياتك، ولهذا السبب فإن ما تصل إليه حيال الشعور الناشئ بينك وبينهما هو أحد أهم ستة قرارات فى حياتك. والآن، ما الذى سيئول إليه الأمر؟ هل ستبدى لهما احترامك أم ازدراءك؟ هل سترسى أسس العلاقة بينكم أم ستفر منها؟ هل ستتحدث معهما عن تفاصيل مشكلاتك أم ستتعارك معهما بشأنها؟



أعتقد أنه يستحسن بك أن تسلك الطريق القويم، رغم صعوبته فى بعض الأحيان. إن لم تكن هناك أية علاقة بينك وبين والديك، فاشرع فى بنائها وإجراء عمليات إيداع اليوم، ولا يشغلك مقدار هذه العمليات. قل لهما: "من فضلك" و"شكراً لك" و"أحبك" و"كيف يمكننى مساعدتك؟" كثيراً من وقت لآخر. عليك ابتلاع كبريائك وطاعة أوامر والديك وإن لم تكن معقولة. فبعد مرور عشر سنوات من الآن، ستكون سعيداً بما أقدمت عليه إن كانت هناك علاقة رائعة بينك وبين والدك ووالدتك. لذا، لا تقطع علاقتك بوالديك، كما تتمنى ألا يقطعا علاقتهما بك أبداً.

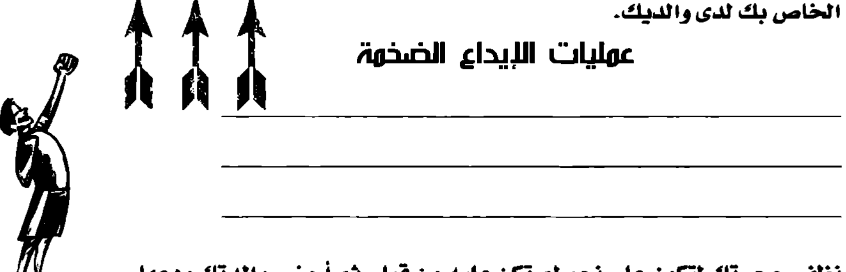
عوامل جذب انتباه قادمة

كل ما أردت أن تعرفه عن العلاقات العاطفية ستجده فى الفصل القادم. لا تريد أن يفوتك، أليس كذلك؟



الخطوات العشر الميسرة

١. فى الفراغات التالية، اكتب ثلاث عمليات إيداع كبرى بمقدورك القيام بها فى حساب الثقة الخاص بك لدى والديك.



____

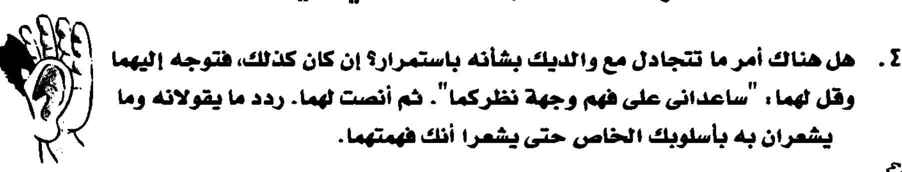
____

____

٢. نظف حجرتك لتكون على نحو لم تكن عليه من قبل، ثم أحضر والدتك ودعها تغمض عينيها ثم أرها المفاجأة.

٣. اليوم، استخدم كل التعبيرات السحرية الأربعة مرة واحدة على الأقل مع والدك أو والدتك:

من فضلك شكراً لك أحبك **كيف يمكننى مساعدتك؟**



٤. هل هناك أمر ما تتجادل مع والديك بشأنه باستمرار؟ إن كان كذلك، فتوجه إليهما وقل لهما: "ساعدانى على فهم وجهة نظركما". ثم أنصت لهما. ردد ما يقولانه وما يشعران به بأسلوبك الخاص حتى يشعرا أنك فهمتهما.



٥. ما هو الأمر الذى تفضل الإقدام عليه مع والدك أو والدتك؟ مشاهدة فيلم؟ أم التنزه بالسيارة يوم العطلة؟ أم تناول الطعام خارج المنزل؟ خططوا للقيام بهذا الأمر معاً مرة أخرى قريباً.

أفضل أن أقوم مع والدى ووالدتى ب...............................

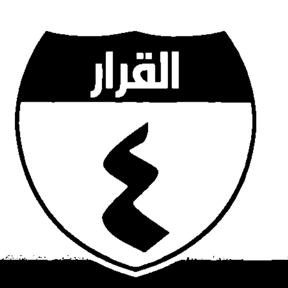
٦. دع والديك ليكونا جزءاً من حياتك. فى هذا الأسبوع تحدث معهما بصراحة وقل لهما ما يدور فى رأسك بصدق.

٧. إن لم يكن للحب متسع كبير فى منزلكم فاقترح تخصيص أمسية للأسرة فقط. حدد أمسية واحدة كل أسبوع لتشترك مع والديك فى أمر مبهج.

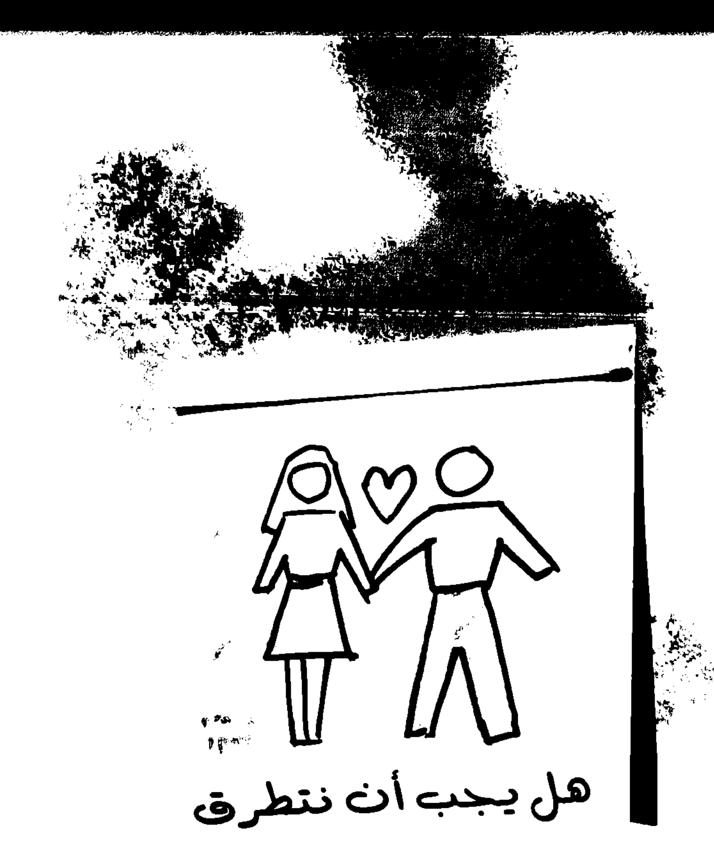
٨. إن لم تكن ترى أحد والديك كثيراً، فاكتب له أو لها خطاباً مختصراً تعبر فيه عن حبك له أو لها.

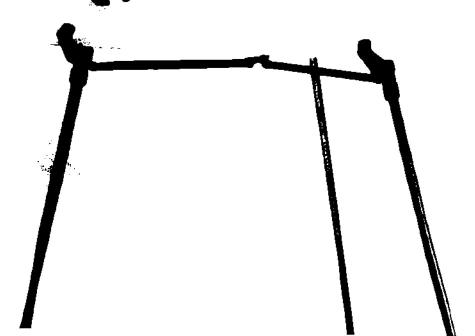
٩. ضع على هاتفك المحمول أغنية تذكرك بأن تعامل والديك بالحسنى عندما يتصلان بك، مثل أغنية Shower the people لـ James Taylor.

١٠. إن كان والداك مدمنين للكحوليات أو المخدرات، أو كنت تتعرض للإيذاء على يد أسرتك، فسارع بالبحث عن مساعدة! لا تنتظر! اقرأ بعناية جهات المساعدة الموجودة فى القسم الخاص بالاستشارات.



العلاقات العاطفية





الأمور العشرة

التى ينبغى عليك معرفتها حول العلاقات العاطفية...



قائمة
بنصائح الأقران

١٠. لا تستسلمى أبداً مهما حدث لمن يقول لك: "إن كنت تحبيننى حقاً يمكنك...". فإن كان هذا الشخص يحبك حقاً فلن يستغلك.
"لوجان كينديل"، ١٩ عاماً
بوكا تيلو، إداهو

٩. لا يقاس الحب بعدد الفتيات اللاتى عرفتهن ولا بعدد الفتيات اللاتى أقمت معهن علاقات محرمة. فهى ليست مسابقة.
"ميت فو جيد"، ١٩ عاماً
كوبينهاجين، الدانمارك

٨. أحكم السيطرة على علاقاتك العاطفية.
"هو يونج لى"، ١٥ عاماً
مونج نام – سى، كوريا

٧. لا ينبغى عليك أن تغرم بفتاة قبل أن تعرفها جيداً، فلربما تجد مفاجأة غير سارة.
"جينيفر هاستى"، ١٩ عاماً
جولان، اسكتلندا

٦. لا تتخذ أى قرار إن ساورتك الشكوك.
"باسا لجاف"، ١٦ عاماً
يوفى إسى، مانغوليا

٥. كن على وعى بأن ما تقدم عليه لن يؤثر عليك وحدك، بل على أسرتك أيضاً.
"تاكو وادا"، ١٩ عاما
اكتيا بريفيكتورى، اليابان

٤. رافق من فى سنك.
"جانيت"، ١٧ عاما
لونج بيتش، كاليفورنيا

٣. لا تظن أن حياتك انتهت لأن صديقك المقرب قد هجرك أو أن صديقتك المقربة قد هجرتك.
"صوفيا إيا كايو"، ١٨ عاما
ماناجوا، نيكاراجوا

٢. لا تنخرط فى العلاقات الحميمة المحرمة حتى تتزوج؛ ولن تندم على هذا.
"نيك أدامز"، ١٦ عاماً
مانشيستير، فيرجينيا

١. أحياناً ما تكون العلاقات العاطفية عسيرة. مهلاً! إنها عسيرة دائماً.
"راشيل تيرنر"، ١٧ عاما
بريل، نيو جيرسى



الصداقات ليست بالأمر السهل، فهى كالوظيفة كاملة الدوام، وينبغى علينا أن نتعامل معها على هذا الأساس. إن رغبت خطيبتك ـ أو رغب خطيبك ـ فى تركك، فعليها أن تخطرك قبلها بأسبوعين. وينبغى أن تكون هناك مكافأة لنهاية الخدمة. وقبل أن تتركها بيوم، عليك أن تجد لك علاقة عاطفية بديلة.

- بوب إتينجار، كاتب

إليك بعضًا من أورع المقتطفات التى تصلح فى كل العصور، مأخوذة من روائع السينما:

"الحب هو ألا تضطرى أبداً إلى قول أنا آسفة".

"جينى كافيليرى" (على ماكجرو) فى فيلم *Love Story*

"عانقنى كما لو كنت ترانى لآخر مرة".

"إليسا لاسلو" (إنجريد بيرجمان) فى فيلم *Casablanca*

"أنا أحبك أيضاً".

"سام" (باتريك سوايز) رداً على "سولى" (ديمى مور) التى قالت له "أحبك" فى فيلم *Ghost*

"هل أحبك لأنك فاتنة الجمال، أم أنت فاتنة لأننى أحبك؟ هل أنت نتاج تخيل عاشق ولهان أم أنت حقاً باهرة الجمال؟".

"برينس تشارمينج" لـ"سندريلا" فى فيلم سندريلا

"أنا مجرد فتاة تقف أمام فتى طالبةً منه أن يحبها".

"أنا سكوت" (جوليا روبرتس) فى فيلم *Notting Hill*

"لم أتمن فى حياتى سوى أن أقابل فتاة لطيفة ودودة، أعجب بها وتعجب بى دون نفور، ثم أطلبها للزواج وتوافق بعد دلال. ونستقر ونكون أسرة سعيدة. لقد نجح والدى فى ذلك - رغم طلاقهما وما إلى ذلك".

"توم" (جيمس فليت) فى فيلم *Four Weddings and a Funeral*

"أغلق فاك يا حبيبى ولا تكثر من أحاديث الغرام، لقد ملكت قلبى من أول كلمة قلتها لى".

"دوروثى" (رينيه زيلويجر) رداً على قول "جيرى" (توم كروز) لها: *"أحبك، أنت تكملين ما لدىّ من نقصان"* فى فيلم *Jerry Maguire*

كلنا رومانسيون بالفطرة، لذا - إن كنت مثل أغلب المراهقين - فقد بدأت الكتاب من هذا الفصل مباشرة. فكل شخص يريد أن يعرف كل شىء حول الحب والغرام، والعلاقات العاطفية. مرحباً بك فى عالم الدراما! ستجد هنا الفرصة والصراحة. استعد وترقب. من بين كل القرارات التى ستتخذها فى مرحلة المراهقة هذا هو أكثر القرارات أهمية. لماذا؟ لأن اختيارك هنا ستكون له تبعات كبرى، ليس عليك فقط ولكن على كثيرين غيرك. ومرة أخرى، هناك طريق قويم وطريق خاطئ. يمكنك أن تسلك الطريق المستقيم عن طريق إقامة علاقات ذكية والتعامل مع مسألة العلاقة الحميمة كأمر خطير، والانتظار حتى العثور على الحب الحقيقى الصادق المخلص. أو بمقدورك انتقاء الطريق الخاطئ عن طريق العلاقات المشبوهة والتعامل مع مسألة العلاقة الحميمة كلعبة، والعبث والعربدة كما لو كان



آخر أيام حياتك غداً. الخبر السار لك هو أن بمقدورك النظر خلال أحد الطريقين مسبقاً وأن تتعلم وتستوعب نجاحات وسقطات الذين سلكوا الطريقين من قبل.

سألت نفسى كثيراً: هل ينبغى علىَّ أن أكتب هذا الفصل لأنها قضية شديدة الحساسية، وخاصة الجزء المتعلق منها بالعلاقة الحميمة؟ فمن ناحية، لا أريد أن أهمل أو أتغاضى عن مسألة غاية فى الحساسية، كما أود أن أكون أميناً للغاية فى كلامى وأقدم لكم كل الحقائق. سأبذل قصارى جهدى حتى أحقق التوازن السليم. وبالطبع فإن أفضل مصدر تحصل منه على معلومات عن العلاقات العاطفية هو والداك. وأنا هنا لا أتخذ موقف الناصح أو أرتدى عباءة رجل الدين، بل إننى شخص يحاول إكمال دور الوالدين فحسب. وتوجهى نحو مسألة العلاقة الحميمة ليس موقفاً دينياً أو سياسياً؛ وإنما هو موقف عملى يستند إلى حقائق واقعية تنطبق على كل المراهقين فى كل زمان ومكان.



استبيان العلاقات العاطفية

سيقدم لك الاستبيان البسيط بعض المعلومات حول كيفية تعاملك مع هذه المسألة. اجمع الدرجات التى ستحصل عليها. وسوف ترى مدلولها:

ضع دائرة حول اختيارك	كلا البتة				نعم
١. أنتقى بعناية من أخرج معهم ولا أواعد أى فتاة فحسب.	١	٢	٣	٤	٥
٢. قررت مسبقاً ما الذى سأفعله وما لن أفعله فيما يتعلق بموضوع المواعدة.	١	٢	٣	٤	٥
٣. علاقتى مع الجنس الآخر مبنية على الصداقة الحقيقية، وليس الجانب البدنى فحسب.	١	٢	٣	٤	٥
٤. أشعر بالرضا عن القرارات التى أتخذها حيال العلاقات العاطفية.	١	٢	٣	٤	٥
٥. علاقاتى الرومانسية لا تشوبها شائبة.	١	٢	٣	٤	٥
٦. عندى معلومات كاملة عن الأمراض التى تنتقل عبر الاتصال الجنسى والحمل ومخاطر العلاقة الحميمة.	١	٢	٣	٤	٥
٧. لم أضع خطيبى أو خطيبتى فى بؤرة حياتى.	١	٢	٣	٤	٥
٨. لدىَّ الشجاعة لأقول "لا" للأشياء التى لا أرغب فيها.	١	٢	٣	٤	٥
٩. أحترم جسدى الذى هو نعمة من الخالق.	١	٢	٣	٤	٥
١٠. سأنتظر حتى أتزوج لأمارس العلاقة الحميمة.	١	٢	٣	٤	٥

المجموع



اجمع الدرجات التى أحرزتها وسوف ترى كيفية رؤيتك لهذه المسألة :



أنت تسير فى الطريق القويم، فواظب عليه !



أنت تترنح ما بين الطريق القويم والطريق الخاطئ، اتجه صوب الطريق القويم !



أنت تسير فى الطريق الخاطئ. اقرأ هذا الفصل باهتمام وعناية.

ينقسم هذا الفصل إلى ثلاثة أقسام؛ يشمل القسم الأول شيئًا حول مسألة المواعدة التى نهون من أمرها، وقد أطلقت عليه المواعدة بذكاء وعفة. ثم يليه قسم يتناول المزاعم الأربعة الخاطئة حول العلاقة الحميمة. ألا تثير هذه المزاعم فضولك لمعرفتها؟ وأخيراً، سنلقى نظرة على معنى الحب الحقيقى فى قسم الحب ينتظر. وإليك قسم...

المواعدة بذكاء وعفة

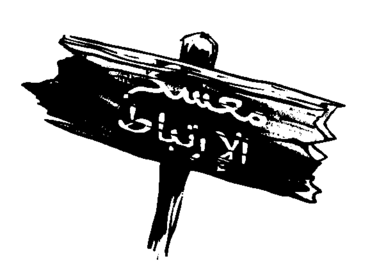
المواعدة بذكاء: المواعدة الناجحة؛ انتقاء الشخص الذى ستواعده؛ والخروج والترفيه؛ والثبات عبر ما تحتويه العلاقات العاطفية من انتصارات وانكسارات طبيعية.

المواعدة دون وعى: الفشل فى المواعدة؛ مواعدة أى شخص دون جاذبية؛ ووضع خطيبك أو خطيبتك فى بؤرة حياتك؛ والانخراط فى علاقات تدمى قلبك باستمرار؛ والإقدام على ما يقدم عليه الآخرون ظاهرياً.

المواعدة. الكلمة وحدها تجمع بين كل أنواع المشاعر – حلوها ومرها. فكل منا دائماً يتحدث ويفكر ويقرأ ويأمل ويقلق بشأن المواعدة.

وكلمة *المواعدة* وحدها أعنى بها العملية التى يتعرف فيها الفتيان والفتيات على بعضهم. لا تنزعج دون داع فى استخدامى لكلمة "مواعدة"، يمكننى استخدام كلمات مثل: خروج الفتيان والفتيات أو مقابلات الفتيان والفتيات. وجداك يطلقان على هذا الأمر "المغازلة"، وجداهما يطلقان عليه مسمى آخر.

وفى موضوع المواعدة، يتم تصنيف الجميع فى واحد من ستة معسكرات. وأحياناً ما تجد شخصاً يترنح ما بين معسكرين منها. اختر المعسكر الذى تشعر بانتمائك له :



معسكر أتمنى أن أواعد: *أنت لا تواعد لكنك تتمنى لو كنت قد واعدت.*

معسكر من لا يعبأ بذلك: *أنت لا تواعد ولا تعبأ بأمر المواعدة.*

معسكر يا لهم من أصنام!: *أنت تستمتع بالمواعدة وتتعجب لأمر من لا يواعد.*



معسكر النجدة !: *أنت متورط فى علاقة عاطفية قاسية لا تستطيع الإفلات منها.*

معسكر لن أواعد مرة أخرى: *انخرطت فى علاقة عاطفية حطمت فؤادك، ولا ترغب فى إقامة علاقة عاطفية مرة أخرى.*

معسكر تضييع الوقت: *أنت لا تواعد بمعنى الكلمة، فقط تتسكع فى الخارج. فأنت تنظر للمواعدة كأمر عفا عليه الدهر.*

معسكر الفضوليين: *مازلت صغيراً على المواعدة، ولكن الموضوع يثير فضولك.*

بغض النظر عن موقعك من التصنيف، فبمقدورك المواعدة بذكاء عن طريق اتباع الخطوات الموجودة بهذا القسم. دعنا نبدأ بالإجابة عن بعض الأسئلة المطروحة على الساحة.

٦ أسئلة جامعة خاصة بالمواعدة

١. ما الذى ينبغى علىّ أن أتوقعه؟

توقع الكثير من الأحداث. فالمواعدة أمر معقد وعاطفى، ملىء بالأمور المبهجة والمحزنة. كانت مشاهدة إخوتى وأخواتى وهم يواعدون دون وعى كمشاهدة مسلسل تليفزيونى. فأختى الكبرى ــ "سينثيا" ــ تقع فى تجارب عاطفية باستمرار، ولديها العديد من الأصدقاء الفتيان؛ "مارك" ضخم الجثة و"ستيف" الطالب المجتهد و"فيك" العفيف و"كاستيلانو" الإيطالى و"لينون" المخمور و"جاك" الملائكى. وعلقت "سينثيا" صورة "جاك" بالحجم الطبيعى فى حجرتها. يا لها من فتاة غريبة الأطوار.

ولقد اعتدت أنا وأخى التسلل إلى حجرة نومها وقراءة مذكراتها اليومية. ولن أنسى أبداً الكلمات التى سطرتها بأحرف كبيرة؛ "أحب أن أقبل أصدقائى الفتيان!" وكطفلة صغيرة، صدمت لمعرفتى أن أختى تمادت فى علاقاتها. يا له من شىء مقزز! ثم كان أخى الأكبر "ستيفن" ــ والذى أصفه بالغيرة العمياء ــ وقع أخى فى حب فتاة تدعى "فيكى". وذات ليلة جعلنى "ستيفن" أختبئ معه وراء بعض الشجيرات بالقرب من منزلها ــ مثل الجواسيس ــ ليرى ما إن كان صديق "فيكى" سيقدم على أمر ما وهو يودعها.

ولا أنسى أختى الصغرى ــ "كولين" ــ الأميرة المتوجة على عرش المواعدة وأحداثها الدرامية. فتارة تكون فى قمة السعادة وتارة أخرى غاضبة من فتى. ولكن يرهقنى مجرد التفكير فى هذا الأمر. إن المواعدة أمر درامى حقاً.

توقع التقلب وصعوبة الإرضاء والتردد. دعنا نواجه الأمر، عندما يتعلق الأمر بالعواطف، تجد المراهقين مترددين ومتقلبين وصعبى الإرضاء وشديدى العناية بالتفاصيل وسريعى الاهتياج ويصعب توقع ردود أفعالهم. هذه أمور طبيعية. فأنت مازلت صغيرًا وغير متأكد مما تريد. لذا لديك الحق فى التصرف على هذا النحو إلى حد ما.

عندما كنت مراهقاً، كنت شديد التقلب العاطفى؛ كنت أحب فتاة مختلفة كل أسبوع. كنت أنجذب لأبسط الأشياء، كالطريقة التى تقلب بها الفتاة شعرها فى الهواء، كما كنت ألهث وراء أغبى الأشياء



مثلمـا توقفـت عنـد الإعجاب بهذه الفتاة لانزعاجي بارتدائها "تي -شـيرت" طـوال الوقت. لم أحاول جرح أي فتاة. لم أكن نضـجت حينها، ولم أكن أعرف كيف أعبر عن مشـاعرى للآخرين، شـأنى شأن كثير من الفتيان المراهقين. ولكم يعجبنى وصف الممثل الكوميدى "كونان أوبريان"،

"أظهرت دراسة نشرتها جريدة الـ(واشنطون بوست) أن لدى السيدات مهارات لفظية أفضل من مثيلتها لدى الرجال.

وما أردت سوى أن أقول لواضعى الدراسة: "مهلاً"!"

لا تختلـف الفتيـات عـن الفتيان كثيراً. وينطبـق هذا الكلام على "كريسـتى" - طالبة العام النهائى بالمدرسة الثانوية،

تسبـب لـى مسألـة مواعدة الفتيان ضغوطاً رهيبة، أنا على علاقة عاطفية منذ ما يقرب من تسعة أشهر وأريد صديقاً غيره. فأحياناً ما يغضب عندما أخرج مع صديقاتى ونذهب للحفلات. وتصرفاته هذه تهدم علاقتنا وأفكر فى الانفصال عنه. وفوق كل هذا لدىَّ صديق آخر، ولكن، لا مجال للخروج معه. لا أعرف كيف أتعامل مع كل هذه الأمور.

"كريسـتى" غير متأكدة ومترددة بشـأن من تحبه. ولربما يشـعر صـديقها بنفس الشـعور. فكل شـخص يعبـث بمشـاعر الآخرين إلى حد مـا. أترى الآن لـمَ لا ينبغى عليك أن تأخذ موضـوع العلاقات العاطفية على محمل الجد وأنت لا تزال صغيراً؟ والآن حان وقت تفحص ومعرفة الكثير من الأشخاص لتكون لديك الحرية لتغيير آرائك.



"هل معى الخط الساخن إم إف ـ ٩٩٦ فى المرة القادمة التى تختبرون فيها نظام إذاعة الطوارئ، أود أن أهديه إلى خطيبى لأن علاقتنا أصبحت كارثية!"

توقـع أن توقـع نفسك فى أخطاء غبيـة. إن كنت مثل غالبيـة المراهقين، فسـترتكب أخطاءً غبية من حين لآخر، ومن الأخطاء الفادحة الشائعة فى العلاقات العاطفية،

- *قول شيء **غبى** بحق مثل: "قولى لى اسمك مرة أخرى من فضلك".*
- *أن تذوب **خجلاً** لدرجة تصعب عليك الاستمرار فى الحديث.*



- أن تتعامل **ببرود** مع صديقتك عندما لا تقصد ذلك.
- أن **تقود** صديقتك إلى الاقتناع بحبك لها بينما أنت لا تحبها.
- **إخراج ريح** (صدقني! هذا يحدث)

وقد كتب لنا "مايكل" ما يلى:

كنت عائدا لموطنى لتوى ومرتقبا لأول علاقة عاطفية لى. دعا صديقى "ستيف" أنا و"لورى" للخروج معه. واخترت أنا فتاة فاتنة تدعى "كاتلين". اعتدنا فى مدرستنا على التقابل، لذا تجمع العديد منا على حافة الوادى فى الظهيرة، وقمنا بشى النقانق وتحميص الخطمى. وزاولنا بعض الألعاب. لاحظت أن "ستيف" أخذ يحوم حول "كاتلين". ويعزف على مسامعها كلامه. بدا واضحاً أن "ستيف" مهتم بالفتاة التى أواعدها أكثر من اهتمامه بفتاته. وجلس معى إلى المائدة بالقرب منها. وبينهما جلست فتاته وحيدة.

أغضبنى هذا. ولكن حيث إن هذا هو أول لقاء لى مع فتاتى. لم أدر ماذا أفعل. فلم أقل أى شىء. ولاحظت أن "لورى" – صديقة "ستيف" – كانت تشعر بغباء موقفها ولم تدر ماذا تفعل مثلى. كان الأمر مؤرقاً لنا جميعاً. ولم يبدُ على "ستيف" أنه لاحظ ذلك.

وفى اليوم التالى. كان "ستيف" فى حالة مزاجية سيئة بحق. وعندما سألته عن السبب، قال لى إنه تعرض للتوبيخ لتوه على يد أصدقاء "لورى" الذين وصفوه بالمغفل. انتاب "لورى" شعور سيئ لدرجة أنها لم ترغب فى الخروج للعشاء مع "ستيف" أو الرقص معه. لم يدرك أن محاولته الإيقاع بـ"كاتلين" كانت واضحة جداً. وأدرك أنه صنع من نفسه أضحوكة. وشعر بشعور غاية فى السوء لأنه سبب إيذاءً لـ"لورى". والأكثر فكاهة من ذلك. كلفته صديقته خمسة وسبعين دولاراً، دون أن يحصل على شىء سوى السمعة السيئة.

يمكن أن يتكرر ما حدث لـ"ستيف" معك أنت يومًا ما. فأحياناً ما تكون نتيجة بعض العلاقات العاطفية كريهة وبغيضة. ولكن لا بأس، فلنتعلم مما حدث. فالمواعدة ستعلمك مهارات التواصل والتأقلم التى ستحتاج إليها فى الحياة الواقعية. فعلى سبيل المثال:

- *هل تذوب خجلاً لدرجة تضايق الطرف الآخر الذى يضطر إلى تولى زمام الحوار بينكما؟*
- *هل تضحك وتختلق مواقف مرحة على حساب فتاتك عندما تحاول أن تكون مرحاً؟*
- *هل تبدى فجأة أمام من تواعد أنك سليط اللسان أو شخص يسخر من الآخرين؟*
- *هل تمتلك المهارات الاجتماعية التى تمكنك من الالتقاء بوالدى من تواعد وتجيب عن أسئلتهما حتى يعجبا بك؟*
- *هل تهتم بدروس والديك حول آداب التصرف. مثل كيفية تناول شريحة اللحم دون رفعها من الطبق، وعدم الحديث وأنت تمضغ الطعام؟*
- *هل تعرف كيف ترقص وكيف تطلب الطعام بشكل مهذب وأنت فى المطعم وكيفية التخطيط لأمسية رائعة لا تتضمن أفاعيل محرمة وكيفية اتخاذ القرارات حين تتأزم الأمور؟*
- *إن حدث ما يسوء خلال لقائك مع من تواعد. فهل تستطيع معالجة الموقف أم ستفقد رباطة جأشك؟*



إن كنت تعانى من أى من هذه المشكلات السابقة، فلتصبر واستمر فى علاقتك العاطفية. فستساعد هذه العلاقة على التخلص من هذه المشكلات.



٢. كيف أختار الشخص الذى سأخرج معه؟

عندما تختار الشخص الذى ستواعده، فما أول شىء سيجذب انتباهك فى هذا الشخص؟ شخصيته؟ ولنكن صرحاء مع أنفسنا. أول ما تبحث عنه هو المظهر. هذا أمر خارج عن إرادتك، فالبداية هى انجذابك نحو شخص ما، ولكن ثمة أشياء أخرى كثيرة فى هذا الشخص غير المظهر.

صديقتى وزميلتى "ديوريل برايس" تحاضر حول مسألة المواعدة بذكاء حيث تقارن بين المواعدة وانتقاء سيارة. هل ذهبت من قبل مع أحد الأشخاص - أحد والديك أو صديقك — لشراء سيارة؟ هل دلف إلى مكان السيارات وانتظر قدوم مسئول المبيعات ليختار له سيارة؟ كلا البتة! فعادة ما سيبحث جيداً قبل شرائه للسيارة وسيكوّن قائمة ذهنية بما يريده وما يستطيع الاستغناء عنه. فقد يقرر أنه يرغب فى سيارة ذات تصميم ولون رائعين ويعتمد عليها، فهذه أولوياته فى السيارة. ويمكن الاستغناء عن السقف المنزلق وخاصية توفير الوقود وشهادة الضمان.

ويتبع الأذكياء عند المواعدة نفس الخطوات العقلية حين اختيارهم لمن سيواعدونه. فهم لا ينظرون فحسب ويتركون الأمر يحدث تلقائيًا. فهم لا ينتظرون قائمة بالسمات والمواصفات الشخصية التى يرغبون فيها، كما أن لديهم قائمة بالأشياء التى سيستغنون عنها. لذا فما هى الأشياء التى يجب عليك التمتع بها؟ هل يجب أن تكون وسيماً أو تكونى باهرة الجمال؟ هل يجب أن يكون من ستواعده شخصاً لطيفاً؟ مرحًا؟ ذكيًا؟ حصيفًا؟ محبًا للأطفال؟ يعجب به والداك؟ متدينًا؟ هل ترغب فى شخص يخرج أفضل ما فيك؟

ما الذى بمقدورك الاستغناء عنه؟ وماذا سيكون الحال إن لم يكن من تواعد مشهوراً أو يرقص جيداً أو لا يملك سيارة؟ هل يمكنك الاستغناء عن هذه الأمور؟ ماذا إن كان ذا سمعة سيئة أو يتعاطى المخدرات؟ هل هذه أشياء يمكنك غض الطرف عنها؟



املأ القائمة التالية، فلن تستغرق كثيراً من وقتك:

قائمة رغباتى فيما يخص المواعدة

ما أرغب فيه	ما بمقدورى الاستغناء عنه
١.	١.
٢.	٢.
٣.	٣.
٤.	٤.
٥.	٥.
٦.	٦.

خلاصة القول : ابدأ والغاية فى ذهنك. ثمة خطوة مهمة عليك اتخاذها لتواعد بذكاء وهى أن تستوضح المهم لك بحق وما هى الأمور التى لا تقبل عندك المساومة. لا تقم علاقة عاطفية مع أى أحد فحسب، كن دقيقاً فى اختيارك.

٣.ماذا أفعل إن لم يطلب منى فتى الخروج معه؟

إن كنتِ فى التاسعة عشرة ولم يقبلك أى فتى، أو إن كنتِ فى السنة النهائية بالمدرسة الثانويةولم يرتبط بك أى فتى بعلاقة عاطفية أو مررتِ ببعض التجارب العابرة فحسب..

فلتعتبرى نفسك محظوظة فلست مضطرة للخوض فى مثل هذه الأحداث الدرامية

إن كنت ترغبين فى المواعدة بحق، فستجدين متسعًا من الوقت لهذا فى السنوات القادمة. فالعلاقات العاطفية ليست مسابقة لمعرفة من سيحصد أكبر عدد من الرفيقات أو الرفقاء.

عرفت امرأة شابة حصلت على جائزة مسابقة الذكاء بمدرستها الثانوية. وهى رائعة فى عزف البيانو والرقص، وتتمتع بجمال باهر. عرفت أيضا أنها حال تخرجها فى المدرسة الثانوية، كانت قد تعرفت على فتيين فقط. كانت فتاة خجولة وفضلت قضاء وقتها مع أصدقائها وأسرتها. الآن بعدما التحقت بالجامعة بدأت فى التعرف على عدد أكبر من الفتيان.

ثمة كثير من الفتيان الرائعين والفتيات الرائعات الذين لم يقيموا علاقات عاطفية فى سنوات مراهقتهم، ولا ضير فى ذلك. فستتاح لهم فرص عديدة فى المستقبل، فلا تحمل الأمر أكثر من حجمه



ولا تشعر أن هناك ما يسوؤك.

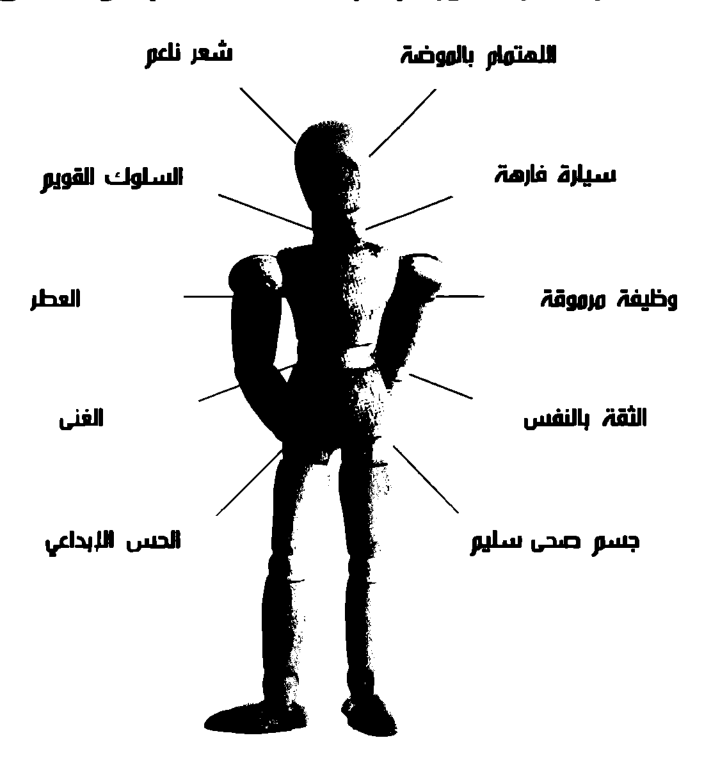
ولا تنس أبداً أن هناك بدائل عديدة للعلاقات العاطفية وطرقًا مختلفة لتكوين صداقات جديدة من الفتيان والفتيات. كونوا أصدقاء فحسب، لتكن نزهاتكم فى جماعات، ومارسوا شئونكم معاً دون أن تطلقوا على ما تقومون به "علاقة عاطفية" علناً.

ومع ذلك، إن كنت تريد إقامة علاقة عاطفية بحق، ولكنك لست على علاقة بأحد - إليك بعض الأسئلة التى قد تريد أن تطرحها على نفسك:

- *هل أنا ودود مع كل الناس؟*
- *بدلاً من أن أنتظر أن يطلب منى شخص الخروج معه، هل يمكننى أن أبدأ أنا بتقديم العرض؟*
- *هل أختلق أعذاراً لعدم إقامة علاقة عاطفية؟*
- *هل أقوم بكل ما فى وسعى لكى أبدو جذاباً؟*

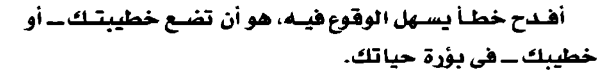
ليس لزاماً عليك أن تمتلك جينات فائقة أو جسما جذابا. أجرت إحدى مؤسسات تنظيم العلاقات العاطفية مسحاً غير رسمى للشباب والفتيات لاكتشاف الأمر الأكبر تأثيراً ويغرى الجميع بطلب إقامة علاقة عاطفية مع شخص ما، وإليك النتيجة:

أكثر عشرة أمور تجذب الفتاة للشاب والعكس



من المدهش أنك تملك كل الصفات الموجودة بالقائمة - عدا السيارة الفارهة فى الغالب.



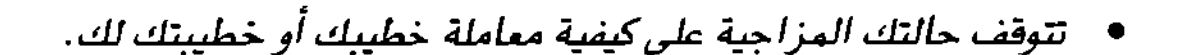


٤. ما أفدح خطأ يرتكبه المراهقون عندما يقيمون علاقة عاطفية؟

أفدح خطأ يسهل الوقوع فيه، هو أن تضع خطيبتك ــ أو خطيبك ــ في بؤرة حياتك.

هل قابلت
صديقتي شيلا؟

لا ضير في أن يكون لديك خطيبة، ولكن إن وضعت هذا الشخص في بؤرة حياتك فسينتهي الأمر بالانفصال. وكثيراً جداً ما تبدأ العلاقة كصداقة وتتحول بعد ذلك إلى علاقة امتلاك. يصبح خطيبك أو خطيبتك أهم شيء في حياتك. ولا تستطيع التفكير في أمر سواه فيصبح لك مثل المادة المخدرة التي تسبب الإدمان. وإليك ثلاث علامات كاشفة عما إذا كنت تضع خطيبتك أو خطيبك في بؤرة حياتك:



- *تتوقف حالتك المزاجية على كيفية معاملة خطيبك أو خطيبتك لك.*
- *أصبح لديك حب امتلاك لخطيبك أو خطيبتك وتشعر بالغيرة.*
- *توقفت عن تمضية وقت مع أصدقائك وعائلتك وتقضي كل أوقاتك مع خطيبك أو خطيبتك.*

عندما كنت في السادسة عشرة، لم أكن أفكر في شيء سوى "ماندي" فقط. كانت منطلقة، وكنت أغار عليها بشدة وتكون داخلي حب امتلاك لها بشكل رهيب، ولكني أعتقد أنها استمتعت بسيطرتها عليَّ وتحكمها في مشاعري عن بُعد. لم أحب نتائج وضعي لـ"ماندي" في بؤرة حياتي. فقد جعلتني أهجر أصدقائي وأسرتي ولم أعد أستمتع بحياتي.

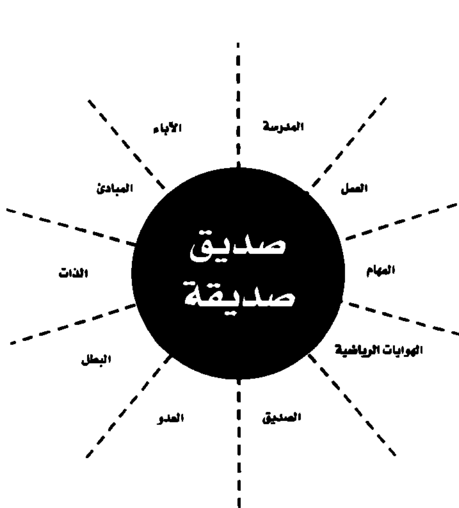
ومما يثير السخرية أنه كلما زاد مقدار وضعك لخطيبك أو خطيبتك في بؤرة حياتك، قل اهتمامه أو اهتمامها بك وانجذابه نحوك. وعادة ما ينتهي الأمر بفقدك الشخص الذي بنيت حياتك عليه. وقد كتبت لنا "ستيفاني" ما يلي:

كنت أعاني من مشكلة وضع خطيبي في بؤرة حياتي. كان خطيبي السابق هو عالمي وحياتي – فلم أكن أرى أحدًا سواه. لم أدرك ذلك لأنني كنت أريد أن أكون معه على مدار الساعة في اليوم طوال الأسبوع. كلما زادت رغبتي في أن أكون معه، قلت رغبته في رؤيتي، وكلما اقتربت منه، زاد في الابتعاد عني.

عندما أسترجع ما حدث، أدرك كم جعلت نفسي مكروهة ومنبوذة. لم نكن نمرح أو نتسلى أو نتنزه مع بعضنا، وذلك لأننا كنا دوماً مع بعضنا. العلاقات الإنسانية تكون أكثر مرحاً ومتعة عندما تكون هناك مفاجأة وتلقائية، وليس تخطيطًا أو إفراطًا. وكنت واحدة ممن شعرن دوماً بحاجتهن إلى الحديث مع خطيبي وتحديد موقفنا.

وفي النهاية انفصلت "ستيفاني" عن خطيبها لأنه لم يستطع تحمل أسلوبها أكثر من ذلك. وكما ترون، فعندما تضعون الخطيب أو الخطيبة في بؤرة حياتكم، يصبح هو أفضل نموذج فكري لديكم وتقيسون عليه كل شيء والمنظار الذي تنظرون من خلاله إلى العالم من حولكم. ونتيجة لذلك، تتضاءل الأمور الأخرى المهمة في حياتكم، مثل: المدرسة والأصدقاء والأسرة.





يمكنكم أن تحبوا شخصاً ما وترتبطوا به بعلاقة عاطفية دون أن تجعلوه في بؤرة حياتكم. كما ذكرت في الفصول السابقة، ينبغي أن تكون المبادئ والمثل في بؤرة حياتكم، فهي أفضل وأصدق ما يمكن أن تستند إليه شخصياتكم، فهي القوانين الطبيعية التي تحكم العالم. ومن خلال ارتكازك على البؤرة السليمة، ستكون أكثر استقراراً وأكثر ثقة وأقل اعتماداً على الطريقة التي يعاملك الآخرون بها. تذكروا، عدد قليل جداً منا انتهى بهم الأمر إلى الزواج ممن ارتبطوا بهم في المدرسة الثانوية. لذا، فرغم اقتناعكم بأن خطيبكم الحالي أو خطيبتكم الحالية الأنسب لكم، فلربما لا يكونون كذلك.

٥. متى سأعلم أن وقت الانفصال قد حان؟

العلاقات الإنسانية أربعة أصناف، إما أن تكون علاقة مربحة للطرفين أو تكون علاقة مربحة للطرف الأول وخاسرة للطرف الثاني أو تكون علاقة خاسرة للطرف الأول ومربحة للطرف الثاني أو تكون علاقة خاسرة للطرفين. إن صنفت علاقتك على أنها صنف آخر غير العلاقة المربحة للطرفين، فعليك معالجة مواطن الضعف في العلاقة أو إنهائها فوراً.

العلاقة المربحة للطرفين: العلاقة مفيدة لكما أنتما الاثنين. فلتستمتعا بها!

مثال على هذه العلاقة. بين "كيران" و"سونيا" علاقة عاطفية، وكل منهما مرتبط بصداقات من الجنسين. وعندما يلتقيان يقضيان وقتاً رائعاً مع بعضهما، وعلاقتهما مبنية على الصداقة في أساسها، فيستخرجان أفضل ما يمكن داخلهما.

العلاقة المربحة للطرف الأول والخاسرة للطرف الثاني: العلاقة مفيدة لك ولكنها خاسرة للطرف الآخر. فإما أن تعالجها أو تنتهي منها!

مثال على هذه العلاقة: تمارس "جاسمين" الكثير من الأنشطة الاجتماعية بسبب علاقتها مع "كارلوس" فهو ذو شعبية ويحسدها كل صديقاتها على علاقتها به. وهي تنتظر دوماً من "كارلوس" أن يكرس حياته لها ويهاتفها يومياً. وفي المقابل، يشعر "كارلوس" أن "جاسمين" تريد السيطرة عليه تماماً. ولكنه لا يريد أن يكون مقيداً. فهو يريد أن يمرح ويشعر بحريته بلا قيود فحسب.



العلاقة الخاسرة للطرف الأول والمربحة للطرف الثانى: العلاقة ضارة لك ولكنها مفيدة للطرف الآخر. فإما أن تعالجها أو تنتهى منها!

مثال على هذه العلاقة: ارتبطت "لورا" بعلاقة عاطفية مع "كوينتون" منذ ثلاث سنوات حتى الآن. كان يـروق لهـا فى بادئ الأمر ولكنه الآن يوجه لها إهانات لفظية ويتحكم فيها. فهو يحب أن يمتلك خطيبته كالخاتم فى إصبعه، لذا تشعر "لورا" أنها محاصرة ولا تعرف كيف تتخلص من هذا الوضع.

العلاقة خاسرة للطرفين: العلاقة ضارة لكل منكما، فانته منها فوراً!

مثال على هذه العلاقة: تسير علاقة "جاكسـون" و"أميرى" كما لو كان كل منهما يضـع الآخر فى بؤرة حياته. فيتشاجران ويتهمان بعضـهما بالخيانة ومعرفة آخرين. ودائماً ما ينفصـلان ثم يعودان إلى بعضـهما مرة أخرى؛ لأن كلاً منهما معتمد على الآخر. وكثيراً ما يقولان لبعضـهما: "أنا أحبك" و"يا لك من مغفل/مغفلة"؛ فى نفس الحوار.

خطيبتك

أنت	خسارة	مكسب
مكسب	[illegible]	علاقة **صحية** تمتع بها!
خسارة	[illegible]	[illegible]

ثمة طريقة أخرى لمعرفة ما إذا كان قد حان وقت الانفصال أم لا، وهى أن تكون هناك تحذيرات بأن هناك شيئًا ما غير صـحيح، فخذها على محمل الجد. وإليك خمسـة محاذير عليك وضـعها فى الاعتبار.

١ المواعيد النهائية. خلال دراستى الجامعية، كانت لـدىَّ خطيبة اعتادت أن تهاتفنى عشية كلمة مهمة سألقيها وستبث على التلفاز المحلى، لتقول لى: "هل أنت وفى لى أم لا؟ عليك أن تقرر هذا بحلول صباح غد وإلا سأنفصل عنك".



ويأتـى الغـد وتتراجـع عمـا قالت. ثم تعـاود الكرة بعد مـرور أسـبوعين. ومؤخراً اتضـح لى مدى خطورة مؤشـر المواعيد النهائية، فما كان منى إلا الانفصـال عنها. ولم أندم على شـىء سوى أننى تأخرت فى ذلك.

وكثيـراً مـا تتخـذ المواعيـد النهائيـة شـكلاً أكثـر خطـورة، مثـل "يستحسـن بـك أن تتوقفى عن ممارسـا تك المشـينة مع هذا الفتى وإلا سـتدفعين ثمن ذلك". أو "يستحسـن بك أن نمارس الرذيلة وإلا سـأتركك". وهذه المواعيد النهائية علامة على عدم النضـج والسيطرة وينبغى أن تنهى هذه العلاقة.

٢ عقدة المنقذ. **تتكون هذه العقدة عندما تشعر أنك ترغب فى تغيير شـخص ما أو أن تنقذه من شـر نفسـه. فلتر كيف حوصـرت "جوى" فى هذا المستنقع، ولم تستطع أن تجد سبيلاً للفرار منه. فقد ارتبطت بعلاقة عاطفية بفتى منذ عامين. كان أغلب هذين العامين كريهًا إلى أقصى حد. كان لديه الكثير من المشكلات وحاولـت تغييره، وتقول، تعلمت مما حدث بيننا أنه لا يمكن تغييـر أى شـخص. اعتـدت أن أطمئـن عليـه كثيـراً لأتأكد مـن أنه بخيـر. ولأسـباب عدة لا أسـتطيع تركـه وحيداً. وفى النهاية شـابنى بعض ما يشـينه وانتهى به الحال فى السـجن إلا أننـى مازلـت أحبـه مـن كل قلبـى وسـأفعل أى شـىء من أجله. أتمنى أن يصبـح إنسـاناً أفضل بعد تلقيه المساعدة اللازمة ويكون بمقدورنا أن نحل مشكلاتنا.**

وكما قلت بنفسـك يا "جوى" فإنك لا تسـتطيعين تغيير النـاس، فكل شـخص هـو الوحيد القـادر على تغيير نفسـه. امضى قدماً فى حياتك.

٣ الكـذب. **إن كان هناك شـخص يكـذب عليك، فاعلـم أن علاقتكما فى مهـب الريح. فقد أجرت صـديقتى "آنى" مقابلة شخصـية مع فتاة تدعى "أسـتريد" دارت حول خطيب الفتاة. وإليك بعض السطور من هذه المقابلة:**

"**آنى**": *"هل يذهب خطيبك إلى نفس مدرستك؟"*.

"**أسـتريد**": *"لا. فهو قـد ذهب إلى مدرسة بـ "ريفرسايد"، وقال لـى إنه تخرج منذ وقت مضى، ولكنى لا أعرف إذا ما كان قد تخرج فعلاً أم أنه تسرب من المدرسة"*.

"**آنى**": *"ما هو عمله؟"*.

"**أستريد**": *"أعتقد، إنه يقول إنه يعمل، أعتقد أنه ليس صريحاً جداً معى"*.

"**آنى**": *"سأسألك سؤالاً طريفاً: هل هذه هى الشخصية الإنسانية التى ترغبين فى أن تتزوجيها؟"*.

"**أسـتريد**": *"نعـم، لا. لكنـه ليس...... فهو صريح معى. حسناً. هـو يحب الكذب فى بعض الأمور لكى يتجمل فقط"*.

انتهى الأمر يا "أستريد" .. ألا ترين هذا الإنذار الخطير؟

المشكلة ليست فيك يا عزيزتى أعتقد أننى أعانى من عقدة المنقذ.



٤ **لن تجد شخصاً آخر يحبك.** إن ألقيت هذه الكلمات على مسامعك، فاعلم أن هناك مؤشرًا خطيراً أمامك، فلا تتجاوزه، ولقد كتبت لنا إحدى الفتيات الصغيرات ما يلى:

عندما كنت فى الرابعة عشرة، مررت بنزوة عاطفية مع "آندى" الذى كان فى السابعة عشرة ويمتلك سيارة رياضية وطويل القامة وكان فتى وسيما ورائعاً.

عندما بدأنا الخروج مع بعضنا، كان كل شىء على ما يرام. كان شخصاً مثالياً يعرف كيف يعامل الجنس اللطيف. وكان يحترمنى فاعتقدت أنه يحبنى، ولكن لم تستمر هذه المعاملة اللطيفة طويلاً، فقبل أن أتدارك الأمر أصبح "آندى" ينتهكنى بكل الصور الممكنة. واعتاد أن يقول لى إننى لن أجد شخصاً آخر يحبنى. وصدقته.

وبعد مرور عام انفصلت عنه.

٥ **إن تركتنى، فسأقتل نفسى.** وهذا مؤشر خطير آخر. عندما كان "بنيامين" فى السابعة عشرة، ارتبط بعلاقة عاطفية مع فتاة. سار كل شىء على ما يرام فى البداية. ولكنه بعد مرور أشهر قلائل، بدأت الفتاة فى التهديد بقتل نفسها. صدم "بنيامين" فى البداية وتفاعل مع الأمر. وتمنى لو أنها لم تذكر هذا القول ثانية. ولكن خلال الشهرين التاليين، لم تتحدث فى شىء سوى هذا الأمر. وبعد برهة من الوقت، ألف تهديداتها وأخذ يلتمس النصح من الآخرين. ويقول "بنيامين": "ما إن اكتشفت ما حدث حتى أمهلتنى موعداً نهائياً لأتوقف عن حديثى مع الآخرين وإلا ستقدم على الانتحار بالفعل، ولقد سئمت مما تفعله ولم أدر ماذا أفعل. لم أقدر على الانفصال عنها لخوفى من انتحارها، ولكنى كنت متأكدًا من أمر واحد وهو أننى لا أستطيع أن أستمر فى حياتى مع خوفى المستمر من انتحارها. لقد طغت تهديداتها على حياتى".

وبعدما لجأ "بنيامين" إلى أحد المتخصصين فى هذا الشأن وطلب نصحه، أدرك أنها ليست جادة فى موضوع انتحارها، ولكنها كانت تحاول جذب الانتباه فحسب. وبعدما واجهها، تمكن من إنهاء العلاقة بشكل سلمى.

ولكن، إن صادفت أحداً يهدد بانتحاره، عليك أن تأخذ الأمر على محمل الجد وحاول أن يحصل هذا الشخص على المساعدة من قبل المتخصصين. ومع ذلك، فإن ما لا ينبغى عليك الإقدام عليه هو الشعور بوجوب بقائك مستمراً فى هذه العلاقة. أوجد طريقاً للخروج محافظاً على ماء وجهك وكرامة من ترتبط به.

وهكذا مررت سريعاً على القليل من المحاذير، ولكن هناك العشرات منها، والأهم أن تسمع لهمس ضميرك وتصدق حديثك، والتمس النصح من الأشخاص الذين يحبونك بحق، وتجنب العلاقات العاطفية المحاطة بالمخاطر.

٦. كيف لى الخروج من علاقة فيها انتهاك لى؟

تقدم صديقتى "ديوريل برايس" ـ والتى قد ذكرتها مسبقاً ـ برنامجاً رائعاً يعمل على تقديم العون للمراهقين لتحديد العلاقات التى تنتهكهم والخروج منها. والمعلومات التالية نقلتها منها بعد حصولى على تصريح منها.

يبدأ الأمر بسباب موجع قليلاً أو بدفعة أو بلطمة، وقد تظن أن هذه الحادثة منفصلة ولن تتكرر.



وفي أغلب الأحيان سيعقب ذلك اعتذار. فأنت لا تريد أن تصدق أن هذا قد يحدث مرة أخرى. ولكن في حقيقة الأمر أن هذه الحادثة المنفصلة ما هي سوى قمة الجبل الجليدي في الواقع - وهي بداية نمط من السلوك الانتهاكي القادم لا محالة.

وكما يقول الممثل الكوميدي "جيم كاري":

هل تعلمون ما هي مشكلة الحياة الواقعية؟

ما من أحد يحب التعرض للإيذاء، وما من أحد يستحق ذلك. فكل منا يرغب بحق في أن يكون محبوباً ومقبولاً، مثل "ميشيل". وقعت "ميشيل" في غرام "جاستين" نجم ألعاب القوى الوسيم بمدرستهم. وكان لطيفاً جداً معها. فكان يصف لها كم هي جميلة ومقدار حبه لها. رغب الكثير من الفتيات في الخروج مع "جاستين" ولكنه اختارها هي. وفي بداية علاقتهما، ذهبا إلى إحدى الحفلات حيث كان هناك فتى واقف عند الباب الأمامي عبر لـ "ميتشيل" عن مدى جمال عينيها. وقبل أن تشكره على مجاملته، لكم "جاستين" الفتى وطرحه أرضاً.

شعرت "ميشيل" باضطراب في معدتها، ولكن صديقاتها قلن لها: "رائع، أنت محظوظة جداً، لقد بلغ من حبك مبلغاً!" بعد مضي بضع سنوات قررا الزواج.

قمة جبل الجليد

الألقاب البذيئة

الصفع

الدفع بالأيدي

التسلل

العزلة

التهديد بالأسلحة

الضرب

الجلد بالحزام

الانتهاك العاطفي

الاغتصاب

الإجبار على ممارسة الجنس

الركل

الخنق باليد

وقبل الزفاف بأسبوع، وقع بينهما خلاف بسيط، فما كان من "جاستين" إلا أن اندفع نحو "ميشيل" وجذبها من حنجرتها.

وكانت هذه اللحظة هي أطول ثانية في حياة "ميشيل" على الإطلاق. وكما بدأ الأمر سريعاً، انتهى سريعاً، فقد ركع أمامها "جاستين" على ركبتيه ولف ذراعيه حول خصرها وأخذ يعتذر لها. وبينما دموعه تنهمر أنهاراً من عينيه لتغرق وجهه، تعلل بأن سبب ما اقترفه عصبيته بسبب دنو موعد الزفاف وأقسم لها بأغلظ الأيمان ألا يكرر فعلته مرة أخرى.

لم تدر "ميشيل" ماذا تفعل؛ فقد تعلمت أن تغفر للآخرين وتسامحهم. فقد تعرضت للإهانة وكانت مضطربة. لم تخبر أختها بالأمر. وبالطبع لم تقل شيئاً لوالدتها، بل لم تذكر ما



حدث لصديقتها الصدوق. تمنت أن ما حدث لن يحدث ثانية. وبعد أسبوع من هذه الحادثة، تزوجا - والآن وقعت "ميشيل" بين شقى الرحى.

ففى خلال السنوات التالية لزواجهما زادت وطأة الإيذاء البدنى والعاطفى على "ميشيل"، وواصل هو التحرش بها لعدة سنوات، وذلك قبل أن تستجمع شجاعتها وتقرر الانفصال عن "جاستين".

وقصة "ميشيل" ليست هى القاعدة. ففى الواقع، فإن واحدة من كل ثلاث مراهقات تذكر تعرضها للعنف. فلا ترضخى له، ولا تفكرى على هذا النحو: "حسناً، هذا هو أسلوب الفتيان". صدقينى يا فتاتى؛ ثمة كثير من الفتيان المهذبين البعيدين كل البعد عن ذلك.

استخدم استبيان النجاة الفورية لترى ما إذا كنت تتعرضين لإساءة المعاملة فى علاقتك.

هل يقوم خطيبك أو خطيبتك بـ.....

- ☐ جعلك تبكى/تبكين طيلة الوقت؟
- ☐ فعل أو قول أشياء تجعلك تبدين غبية أو حرجة أو أنك بلا قيمة؟
- ☐ إبعادك عن تمضية وقتك مع أسرتك وأصدقائك؟
- ☐ إبعادك عن أمور ترغبين فى القيام بها، مثل الاحتفاظ بوظيفة أو الانضمام لفريق رياضى؟
- ☐ التصرف على نحو يوحى بشدة الغيرة أو حب الامتلاك؟
- ☐ دفعك بعنف أو بلطمك أو بضربك؟
- ☐ التهديد بإيذائك أو قتلك أو يهدد بإيذاء أو قتل نفسه/نفسها؟
- ☐ الكذب عليكَ/عليكِ أو إخفاء أمور عنك؟
- ☐ أن يتوقع دوماً أن تسيرى على خطاه؟

إن أجبت بالإيجاب عن أحد هذه الأسئلة، فقد حان الوقت لتقول: "سأنفصل فوراً!".

وثمة طريقتان إحداهما صحيحة والثانية خاطئة للانفصال عن الشخص الذى يمارس الانتهاك والإيذاء، وإليك الطريقة الخاطئة فى التعامل مع الأمر:

اعتاد "جمال" على إيذاء "تشيرى" لفظياً فكان ينتقدها ويحط من قدرها ويجعل دموعها تسيل على خديها طيلة الوقت. فأدركت أنها تحتاج إلى الانفصال. كان "جمال" بمفرده فى منزل جدته عندما أتته "تشيرى" بسترته وحافظة أسطواناته المدمجة، فلما رآها على هذه الحال أدرك فوراً مقصدها.



فما إن فتح الباب، حتى جذبها من شعرها ودفعها نحو الباب وأطلق على مسامعها ألفاظاً غاية فى القبح. وقد تأذت "تشيرى" جراء ذلك وشعرت بالرعب.

ارتكبت "تشيرى" أخطاء عدة فى خطتها للانفصال عن "جمال":

- *ذهبت "تشيرى" بمفردها.*
- *قابلت "جمال" فى مكان لم يكن فيه سواهما.*
- *هونت "تشيرى" مما قد يقدم عليه "جمال".*

والآن دعونا ننظر إلى الطريقة الصحيحة للانفصال عن الشخص الممارس للإيذاء أو الانتهاك.

لم يعد "ديثون" قادرًا على تقبل سلوك "كريستال" بالامتلاك الغيور. فقد اعتادت على تتبعه فى كل مكان يذهب إليه ومراقبته عن بعد. وكانت تصرخ فى وجهه باتهامات جائرة ثم تصفعه على وجهه عندما يحاول الدفاع عن أفعاله البريئة.

لذا التمس "ديثون" النصح من أحد رجال الدين وأصدقائه وأسرته حول السلوك الانتهاكى. اتصل "ديثون" بـ"كريستال" وأعلمها بنهاية علاقتهما وقال لها ألا تتصل به أو تقترب منه مرة أخرى. كان الأمر عسيراً عليه وظل يتذكر ما كانت عليه "كريستال" فى بداية علاقتهما عندما كانت غاية فى اللطف والحنان. وساعده رجل الدين على تجاوز المحنة وعلى تهدئة مشاعره المجروحة. وتلقى "ديثون" دعماً من قبل أصدقائه وأسرته. بينما كان فى رحلة الخروج من هذه الأزمة.

كانت خطة "ديثون" للانفصال حصيفة:

- *أخبرها بانفصاله معها خلال الهاتف.*
- *تحدث مع أصدقائه وأفراد أسرته وأحد رجال الدين حول انتهاكها وإيذائها له.*
- *سعى للمساعدة لتجاوز محنة ما بعد الانفصال.*

٦ إشارات للعلاقات العاطفية الذكية

وضع مجتمعنا قاعدتين للعلاقات العاطفية ننزع إلى تطبيقهما دون مجرد تفكير.

الزواج:

أن يكون لديك شريكة حياة هى الطريقة الوحيدة لكى تصبح سعيدا.



الحب الجسمانى:

كلما أحببتَ شخصا، أردت أن تكون قريبا منه جسديا. الوسيلة الوحيدة لإظهار حبك هى جسدك.





وستكون النتيجة قلوبًا محطمة وحلقة مفرغة من العلاقات قصيرة الأمد. لست مضطراً لهذا أو ذاك، وبمقدورك ألا تلتفت للقاعدتين المفروضتين فى ثقافتنا دون وعى للعلاقات العاطفية.

وإليك ستة إرشادات لنجاح العلاقات العاطفية مستمدة من آراء حكيمة ممن هم فى مثل سنك. ستحفظك هذه الإرشادات من أن تضع خطيبك أو خطيبتك فى بؤرة حياتك، ستحافظ على علاقاتك قويمة وتقيك من العلاقات المؤذية وتزيد من عامل المرح فى علاقاتك.

١. لا تواعد صغار السن

دعينا نتناول الأيس كريم ثم نشاهد برنامج نيكلوديون سويا

لا، أفضل أن ألعب الليجو

تحدث مع أى مراهق بدأ فى إقامة العلاقات العاطفية عندما كان صغيراً على ذلك؛ ستجده يتمنى لو لم يكن قد أقدم على هذه الخطوة. فإن بدأت قبل الأوان فستنغمس فى الكثير من المشكلات، مثل: الاستغلال أو الانتهاك البدنى سريعاً أو عدم معرفة كيفية إنهاء العلاقة. وستجد أن انتظارك حتى سن ١٦ قبل إقدامك على المواعدة تصرف حصيف.

٢. واعد من فى مثل سنك

لا يختلف هذا الإرشاد عن سابقه، وهو ينطبق خاصة على الفتيات. فقد تجدين أن إقامة علاقة عاطفية مع من هو أكبر منك بعامين أو ثلاثة أو أربعة أمر مشبع للغرور. ولكنه ليس صحياً ومفيداً. ولكم سمعت قصصاً مثل القصة التالية، والتى أرسلتها لنا فتاة صغيرة من مدرسة "ألين إيست" الثانوية.

أقمت أول علاقة عاطفية جادة عندما كنت فى الصف السادس. لا أعرف سبب انجذابى نحو هذا الشخص. ولكنه أوقعنى فى شباكه بطريقة ما. وقبل أن أدرك ما يحدث. كنت قد تورطت فى الأمر. كان يكبرنى ببضع سنوات وأعتقد أنه قد أعجبتنى حينها فكرة أن هناك شخصًا أكبر منى معجبًا بى.

كان لدى هذا الفتى الكثير من المشكلات. فكان يتحكم فىَّ بشكل غريب وكان يحب توجيهى كما يرغب على نحو سخيف. لم يكن ليتركنى أقوم ببعض الأغراض مع صديقاتى أو التحدث إلى فتيان آخرين. استغرقت وقتا طويلاً لأدرك أن هذا الوضع غير طبيعى. خاصة لمن هن فى مثل سنى. كان يتملكنى الخوف تجاهه ولم أعرف من أخبره بالأمر. استمرت علاقتى به حتى نهاية عامى الدراسى الأول بالمدرسة الثانوية.





من السهل جداً أن تقع فريسة للاستغلال عندما تواعد من هم أكبر منك سناً. فلم المجازفة؟

٣. معرفة الكثير من الأشخاص

يجرى الحب فى عروقنا مجرى الدماء. فكلنا نحب أن نعثر على من يشاركنا حياتنا وروحنا ونعيش معه سعداء طيلة حياتنا. لذا فمن الطبيعى أن نقع فى حب أول شخص يصادفنا. ومع ذلك، فإقدامنا على ذلك قد جعلنا ننقطع عن العلاقات الإنسانية الأخرى.

لم يعر "كيب"، "هوب" أى اهتمام من قبل، فلم تكن سوى جارة له. ولكنها عندما ظهرت فى إحدى الحفلات الصيفية وبدت غاية فى الجاذبية، طلب "كيب" أن يقابلها للمرة الأولى. ولم يمر وقت طويل حتى أخذا يواعدان بعضهما ويقضيان وقتاً طويلاً معًا. كان "كيب" فى العام قبل النهائى بالمدرسة الثانوية، وكانت "هوب" - الطالبة بالصف الثانى - أول فتاة أحبها "كيب" بحق. فكان يهيم بها عشقاً.

وفى هذا الصيف، ذهبت عائلة "كيب" فى رحلة لمدة ثلاثة أسابيع، وعندما عاد "كيب"، اكتشف أنه أثناء غيابه، خرجت "هوب" مع اثنين من أصدقائه. فثارت ثائرة "كيب" وشعر بالخيانة! فقد ظن أن بينهما تفاهماً ضمنياً وأنهما كانا على علاقة عاطفية ببعضهما.

وعندما واجه "هوب" بما حدث، قالت له: "حسناً، لقد ابتعدت لفترة طويلة ولم تكن العلاقة بيننا علاقة عاطفية أو ما شابه". أصاب كلامها قلب "كيب" فى مقتل لأنه ترسخ فى ذهنه أنهما كذلك.

قطع "كيب" عهداً على نفسه ألا يحادثها مرة أخرى وقام بذلك لعدة أشهر. وفى المقابل، لم تدرك "هوب" سبب كل ذلك، وأخذت فى مواعدة الكثير من الفتية الآخرين بينما "كيب" يغلى فى أعماقه. ومر وقت طويل قبل أن يتمكن "كيب" من أن يثق فى فتاة أخرى أو أن يبدأ فى المواعدة ثانية.

فلنر ماذا يحدث عندما تأخذ الأمر على محمل الجد تماماً وتبدأ فى الاعتقاد أن أول شخص تقع فى غرامه هو الشخص المناسب لك وحبك الوحيد. فليست سنوات دراستك الإعدادية أو الثانوية بوقت مناسب لإقامة علاقة عاطفية جادة.

وقد اعتاد والدى أن يقول لنا:

> « من القواعد الراسخة فى أسرتنا هى
> **ألا تواعد نفس الشخص مرتين».**

كانت هذه هى طريقة والدى للتأكد من أننا نتعرف على كثير من الناس ونتجنب الوقوع فى شرك علاقة واحدة. علىَّ أن أعترف أننى تجاوزت قاعدة أبى هذه أكثر من مرة (آسف يا أبى!)، ولكن حافظت على أسلوبه فى ألا أحصر نفسى وأقيدها فى علاقة بشخص واحد فقط.

وقصة "أشلى" معروفة جداً:



أدرس بالمرحلة الثانوية ولدىَّ صديق منذ عامين ونصف حتى الآن، وبذلك لم أتعرف على أحد غيره من الفتيان ولم أعرف المواعدة الحقيقية. وهذا أمر يقلقنى بشدة. فلم أتأكد أبداً من أننى أتخذ قراراً صائباً بمواعدتى لشخص واحد. وهو لى بمثابة العصا التى أتكئ عليها. وهذا جزء من سبب استمرارى معه.

أتمنى بحق لو أننى قابلت هذا الشخص الرائع بعد دراستى الثانوية، لو حدث ذلك لاختلف كثير من الأمور. وبما أننى لا أستطيع تغيير ذلك، أتمنى أن يواعد كل منا شخصًا آخر فحسب لنرى ماذا سيحدث بعد انتهائنا من المدرسة الثانوية.

لا تتعجل أن يكون لك خطيب أو خطيبة. فالآن هو وقت مصادقة الأشخاص والمرح وعدم أخذ الأمور على محمل الجد. فسيتاح لك فى المستقبل وقت لتقليص خياراتك والبدء فى مواعدة شخص واحد على نحو جاد. ولكن ليس فى مرحلة المراهقة! فأنت لا تريد أن تدخل عالم الراشدين مبكراً جداً؛ فلن تجد فيه نصف المتعة والمرح اللذين تتمتع بهما الآن. فلتستمتع بأيام عزوبيتك قبل أن يقع على كاهلك كثير من الأمور.

٤. لتكن مواعدتك جماعية

سواء كانت المواعدة بين اثنين فقط أو مع مجموعة أكبر، فإن المواعدة الجماعية لها فوائد جمة. وعادة ما تكون أكثر مرحاً، فكثرة العدد ستوفر الأمان، وستقابل أناسًا أكثر وستكون هناك تطلعات أقل. أرسل لنا "أرون" – طالب بالسنة النهائية بالمرحلة الثانوية – لنشاركه تجربته:

دائماً ما أنظم أنا وأقرب أصدقائى مواعدتنا معاً. ولم نصادف أية مشكلات سوى مرة واحدة فقط. وبدأ اللقاء بلا مشكلات. قابلنا الفتاتين وتوجهنا إلى صالة لعبة البولينج واستمتعنا بوقتنا، ثم ما لبثت الأمور أن أخذت تسوء. أرادت صديقة "كريس" أن تعانقه، وفعلت ذلك ثم قررت صديقتى أن تفعل مثلها.

ولأننا كنا نعرفهما بالكاد ولم نسع إلى إقامة علاقات على الإطلاق فقد سبب ما أقدمتا عليه ضيقاً لى ول"كريس" ثم أدركنا القيمة الكبيرة لمعرفة كل منا تفكير الآخر، فكنا نعرف ذلك من مجرد التقاء أعيننا. فقررنا أن نجلس فحسب إلى طاولة التسجيل بعدما انتهينا من أدوارنا. وكان لذلك مفعول السحر، فمن طريق التعامل مع الموقف كما ينبغى، لم نتمكن من إزالة الضيق عنا فحسب، ولكننا تمكنا أيضاً من أن نوفر على الفتيات الإحراج عن طريق فعل مباشر.





٥. ضع خطوطك الحمراء.

قرر الآن نوعية الأشخاص الذين ستواعدهم ونوعية الأشخاص الذين لن تواعدهم. قرر الآن إلى أى مدى ستسير فى علاقاتك وما هى الحدود التى ستتوقف عندها والتى لن تدع أى شخص يستميلك لتجاوزها. لا تنتظر حتى يضطرك الآخرون للقرار، فحينئذ ستكون قد تأخرت كثيراً. فإن لم تقرر مسبقاً الخطوط الحمراء التى تتجاوزها، فستحدث أشياء لم تكن قد خططت لها.

ولعل أقصى حماية لك ضد الأزمات العاطفية أو التطلعات غير السوية أو الأمراض أو الحمل أو الوصول إلى أمور غير مرغوبة هى أن تضع معايير شخصية لك. فإن صادفت شخصاً سيئ السمعة، فبالله عليك، لا تخرج معه. وثمة قاعدة ذهبية تقول: "لا تواعد إلا أناسًا يحترمون معاييرك ويجعلون منك شخصاً أفضل عندما تكون معهم".

هذه الرسالة من فيلم *A Walk to Remember*



"لاندن كارتر" هذا الفتى الطائش الذى تزعم مجموعة من الفتيان، فكان يهيم فى المدرسة الثانوية معتمداً على وسامته وتظاهره بالثقة فى نفسه. فاعتاد هو وأصدقاؤه ذائعو الصيت فى مدرسة "بيوفورت هاى" أن يجاهروا بالسخرية من كل شخص لا يغالى فى هندامه، بمن فيهم "جامى سوليفان" التى لم تلتفت كثيراً لملبسها، فكانت ترتدى نفس السترة يومياً وتعطى دروساً خصوصية مجانية للمتعثرين دراسياً.

بالمصادفة، أقحم القدر "لاندن" فى حياة "جامى" ومنحه الفرصة ليرى أن "جامى" إنسانة متفردة. فلم تكن تعبأ بمظهرها أو الخروج مع الفتيان المشهورين، وقد دهش "لاندن" لثقتها فى نفسها، وسألها: "ألا يهمك ما يظنه الآخرون بك؟". وبعدما قضى معها وقتًا أطول، أدرك أنها تتمتع بحرية أكثر منه لأنها لا تخضع لسيطرة آراء الآخرين كما هو الحال معه.

ورغم ما حدث بينهما فى السابق، فلم ينقض وقت طويل حتى غرقا فى غرام بعضهما واضطر "لاندن" إلى الاختيار بين ما يقوم به فى مدرسة "بيوفورت" وبين "جامى" وقال له أفضل أصدقائه صارخاً فى وجهه: "لقد غيرتك هذه الفتاة". فرد "جامى" معترفاً: "نعم، غيرتنى دون أن تدرى، فهى تحبنى وتؤمن بقدرتى على التغيير وتريدنى أن أكون أفضل".

لقد اختارها.



وبعد تخرجهما فى المدرسة الثانوية، أعلمته أنها مصابة بسرطان الدم وتحتضر. وخلال شهورها الأخيرة بذل "لاندن" كل ما فى وسعه ليحقق لها أحلامها، بما فى ذلك، زواجه منها وإقامة حفل زفافهما فى نفس القاعة التى تزوج فيها والدها بوالدتها. وقضيا واحدا من أروع فصول الصيف مع بعضهما ينهلان من حبهما.

ورغم أمل "جامى" فى حدوث معجزة، إلا أنها توفيت، وتحطم قلب "لاندن" بل تناثر فتاتاً، إلا أن ثقة "جامى" خلقت لديه شعوراً بضرورة مواصلة حياته، فذاكر بجد للالتحاق بكلية الطب. وذات مرة أسر إلى والدها أنه لم يتمكن من تحقيق آخر أمنياتها وهو شفاؤها، إلا أن والد "جامى" أكد له أن "جامى" رأت معجزة بالفعل قبل وفاتها، فقد غيرت إنسانًا إلى الأفضل، و"لاندن" هو هذا الإنسان.

وهذا مجرد فيلم عليك أن تعيه!

لا تبتئس أبداً لأنك تملك مبادئ ومعايير عليا وتتسامح مهما حدث مع هذه المعايير لترضى أناسًا آخرين. فتعلى من مبادئهم هم عوضا عن ذلك. وإليك بعض الأمثلة لمعايير المواعدة اقترحها بعض المراهقين.

- *عليك **دوما** المواعدة فى ثنائيات أو مجموعات.*
- *لا تواعد إلا أناسًا **حسنى السمعة**.*
- ***تجنب المواقف** التى تجعلك **تقدم تنازلات**. مثل وجودك مع من تواعد فى سيارة بمفردكما أو تناول الكحوليات أو مجالسة من تواعد وحدكما بالمنزل فى غياب والديك.*
- ***لا تدخل فى علاقات محرمة.***

إن لم تضع أنت خطوطك الحمراء فلسوف يضعها شخص آخر بالنيابة عنك، وحينئذ ستخدم مصلحته هو فقط.

٦. لتكن لديك خطة





وأرسلت لنا "ميتا" – البالغة من العمر ١٦ عاماً الرسالة التالية:

يـا فتيـان، ينبغـي أن أقول لكم إن أردتم أن تستميلوا فتاة فعليكم بذل بعض الجهد. فقد كنت على موعد ممل الأسبوع الماضـي. فقـد طلب منى " آج" أن نذهب لممارسة رياضة البولينـج مع مجموعة من الفتيان والفتيات المرتبطين. توقعت الكثيـر مـن المـرح وكنت أترقب الموعد على أحر من الجمـر. كانت البداية، عندما أتـى" آج" لاصطحابى مع فتى وفتاة مرتبطيـن، فقـد تأخروا على الموعد ٣٠ دقيقـة. أقلقنى هذا الأمر لكنى لم ألتفت له كثيراً وواصلت اليوم. وعندما وصلنا إلى صالة البولينج لم نتمكن من الحصول على أية حارة لنلعب فيها إلا بعد ٦٠ دقيقة.

وفـى النهايـة، انتهـى بنا المطاف إلى الذهاب إلى منـزل" آج" حيث قضى الفتيان ساعتين فـى لعب" الأكى بوكى"، بينمـا تجمعـت الفتيات وأخذن فى الحديث. يا لها من مضيعة للوقت! وأعتقد أننى غير مضطرة لأقول: إننى لن أخرج مع "آج" مرة أخرى.



عندمـا تنظـم رحلة، عليك وضـع خطة أساسـية بالإضـافة إلى خطـة فرعية فى حالـة عدم نجاح الخطة الأولى.

سـألت مجموعـة مـن المراهقيـن بعضـ الأسـئلة مثل: ما هو أفضـل موعـد خرجت فيه ومـاذا فعلت تحديداً؟ وإليك ما قاله بعضهم:

"لعبت أنا وصديقى كريس التنس زوجياً مع فتاتين فى مثل عمرنا". – "ارون"

"عندما أتى خطيبى ليأخذنى لممارسـة التزحلق على الجليد، فرضت أسـرتى كلها نفسـها علينـا فـى ذلـك اليوم وأتوا معنا. لـم يتذمر خطيبى ولـم يرتبك، بل جعله يومـاً رائعاً لكل منا". – "انى".

"لعبـت أنـا وخطيبتى لعبة الاختباء مع مجموعة مـن الفتيان والفتيات المرتبطين فى إحدى المناطق الجبلية". – "هانك"

"تسـابقنا علـى كتـل الثلـج وشـاهدنا فيلـم *Ice Age*، وتناولنـا الآيـس كريـم". – «كيلى»

"تنزهنا فى المدينة وزرنا المتحف، ثم أخذنى خطيبى فى جولة إلى مخفر الإطفاء حيث يعمل والده. فقد أخذنى إلى أماكن ممتعة وكان مهذباً معى". - «شانون».



لست مضطراً لامتلاك ثروة حتى تخطط لمواعيد مرحة ممتعة. إليك قائمة بـ ٢٠ فكرة اقتصادية وممتعة للمواعدة، ويمكنك تنفيذها مع خطيبتك أو فى مجموعات.

أفكار اقتصادية وممتعة للمواعدة*

١. اخبز الكعك المحلى معاً وقدماه لصديق.

٢. اذهبا إلى مباراة كرة القدم أو البيسبول لأحد أقربائك.

٣. مارسا لعبة الشطرنج مع مجموعة من الأصدقاء أو الأسرة.

٤. احضرا ندوة فى أحد المراكز الاجتماعية أو تلقيا درساً دينياً معاً.

٥. تجمعوا كمجموعة كبيرة وشاهدوا الفيلم المفضل لكل منكم بالتعاقب.

٦. قوما بإعداد الفيشار وشاهدا فيلما بالمنزل.

٧. نظما رحلة.

٨. اذهبا للتنزه أو تسلق الصخور.

٩. احضرا مسرحية بالمدرسة، ثم اذهبا لتناول الأيس كريم.

١٠. مارسا رياضة الجولف.

١١. زوروا متحفاً فنياً أو علمياً أو تاريخياً.

١٢. اذهبا للاستماع إلى فرقة موسيقية محلية.

١٣. العبا لعبة الأكبر والأفضل. ابدآ بقلم رصاص صغير، وطوفا بالجيران الذين تعرفانهم فى المنطقة، وقوما بأخذ أشياء جديدة بدلا من الأشياء التى تملكانها. وفى النهاية، انظرا من الذى استطاع أن يحصل على الشيء الأكبر والأفضل.

١٤. مارسا التزحلق على الماء أو التزحلق على الجليد.

١٥. احضرا المناسبات الاجتماعية المجانية (تصفحا جريدة لتريا ما يناسبكما).

١٦. نظما حفلة للكاريوكى.

١٧. كونوا مجموعة واذهبوا للشاطئ أو منطقة جبلية وقوموا بتحميص الحلوى.

١٨. احصلوا على كاميرات تصوير وقسموا أنفسكم إلى فريقين وليصور كل فريق منكم فيلماً قصيراً. تجمعوا فى النهاية وليعرض كل منكم فيلمه، وتقدم جائزة لأفضل فيلم.

١٩. اذهبا إلى ملعب للجولف، والعبا كثيرا جدا.

٢٠. استعيرا مجهرًا وتأملا النجوم.

---

* إن أردت أن ترسل لنا أفكارًا أو اقتراحات مبتكرة، أو أن تتعلم كيف تكون المواعدات المرحة، زر موقع www.6decisions.com



وأوجـه كلماتـى إلى الفتيان الذين يشـعرون بالراحة بالنسـبة لهذا الشـأن، تذكروا فحسـب كلمات "أليكس" (هيتش) المعبرة من فيلم *Hitch* :

«الليلة، عندما لا تعرف ماذا ستقول وتتساءل كيف تبدو،
أو هل هى تحبك أم لا، تذكر فحسب أنها قد خرجت معك
بالفعل. هذا يعنى أنها قالت نعم حينما كان بإمكانها أن
تقول لا.
وهذا يعنى أنها خططت للأمر حينما كان باستطاعتها رفض
الأمر دون عناء. وهذا يعنى أيضاً أنه لم يعد عليك أن تحاول
جعلها تحبك.
فكل ما عليك هو ألا تفسد هذا الأمر».



المزاعم الأربعة الكبرى حول العلاقة الحميمة

المزاعم هى معتقدات يؤمن بها الكثير، ولكن مجرد إيمان كل شـخص بشـىء ما لا يجعل هذا الشـىء حقيقياً، وإليك القليل من المزاعم الشائعة :

الزعم : تناول الشيكولاته يؤدى إلى ظهور حَب الشباب بكثرة.
الحقيقـة : على العكس مـن الاعتقاد السـائد، لا توجد علاقة بيـن تناول الشـيكولاته وظهور حَب الشباب.

الزعم : العنكبوت طويل القوائم هو أكثر العناكب سـمية إلا أن فمه صـغير جداً لدرجة لا تمكنه من عض الإنسان.
الحقيقـة : ثمة العديد من العناكب التى أطلـق عليها طويلة القوائم – مثل، الحصـاد والكرانفلاى وعنكبـوت فولسـيد المنزلـى. والنوعـان الأولان غير سـامين، ولا يوجد دليل علمى علـى أن عنكبوت فولسيد على وجه الخصوص ينتج سماً.

الزعم : يستغرق العلك ٧ سنوات لكى يهضم خلال الجهاز الهضمى بعدما يتم بلعه.
الحقيقة : رغم أن العلك مادة غير قابلة تماماً للهضـم، إلا أنه يتخذ طريقه خلال الجهاز الهضـمى بنفس السرعة التى يستغرقها أى شىء آخر تأكله.

والآن، لنعـد لموضـوعنا وهـو العلاقة الحميمة. فثمـة الكثير من المزاعم – مفاهيم شـائعة ولكنها خاطئـة وغيـر مدعومـة بحقائق. وسـأعرض لك أربعـة من المزاعم الكبـرى. وقبل تناولهـا، أجر هذا الاختبـار البسـيط لتـرى مـدى معرفتـك بهذا الموضـوع وسـأقدم لـك الإجابات خـلال ما يلـى فى هذا الفصل :



١٣ أمور أردت دوماً معرفتها حول العلاقة الحميمة ولكنك خشيت أن تسألها

١ . صح أم خطأ: الغالبية العظمى من طلبة المدارس الثانوية يقيمون علاقات حميمة محرمة.

٢ . صح أم خطأ: ممارسة المراهقين للعلاقات الحميمة المحرمة يصبح بمرور الوقت أمراً ذائع الشيوع.

٣ . يرمز اختصار STD إلى:

أ) رهاب المراهقين من الموت.

ب) شخص ما غير ودود.

ج) الأمراض التناسلية.

د) طرى وسائغ ولذيذ.

٤ . كل عام يصاب مراهق من ضمن ـــــــ من المراهقين الذين يمارسون العلاقة الحميمة المحرمة بمرض تناسلي:

أ) ألف

ب) مائة

ج) خمسين

د) أربعة

٥ . صح أم خطأ: كلما صغر سن الفرد عند بدئه لممارسة الحب، أصبح أكثر عرضة للإصابة بمرض تناسلي.

٦ . صح أم خطأ: للأمراض التناسلية دوماً أعراض أو علامات يمكن ملاحظتها.

٧ . صح أم خطأ: يمكن أن تصاب بمرض تناسلي جراء ممارسة الحب الفموي المحرم.

٨ . ما يقرب من ــــــ فتاة أمريكية مراهقة تحمل كل عام، ٨٠٪ من هذه الحالات لم يكن مخططًا لها:

أ) ٧

ب) ٣٠٠,٠٠٠

ج) ٣,٠٠٠,٠٠٠

د) ستة ملايين

٩ . صح أم خطأ: قد تحمل الفتاة من أول مرة أقامت فيها علاقة حميمة.

١٠ . ما النسبة المئوية للفتيان الذين يتزوجون الفتيات اللاتي حملن منهم سفاحًا؟

أ) ١٠٠ ٪

ب) ٥٠ ٪

ج) ٢٠ ٪

د) ١٠ ٪

١١ . الوسيلة الوحيدة للحماية المضمونة بنسبة ١٠٠ بالمائة هي:

أ) تناول الأقراص المانعة للحمل باستمرار

ب) استخدام الواقي الذكري كل مرة

ج) الامتناع عن العلاقات الحميمة المحرمة

د) الاستحمام مرتين يومياً

١٢ . صح أم خطأ: واحد من ضمن كل عشرة مراهقين أقاموا علاقات حميمة محرمة يتمنى لو أنه قد انتظر.

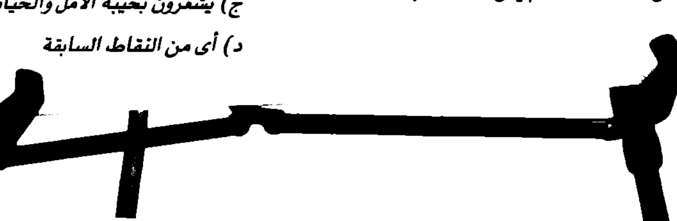
١٣ . بعد إقامة العلاقات الحميمة المحرمة، كثير من المراهقين:

أ) يندمون.

ب) يصابون بالاكتئاب ويشعرون بانخفاض تقدير الذات

ج) يشعرون بخيبة الأمل والخيانة والإيذاء

د) أي من النقاط السابقة







الكل يقيمون علاقات حميمية

الحقيقة: ليس كل فرد كذلك

بعض المراهقين يمارسون الحب المحرم قبل الزواج لأنهم يعتقدون أن كل مراهق يقوم بذلك، لذا فكل ما يرغبون فيه أن يكونوا طبيعيين. حسناً، إليك المفاجأة، حوالى نصف زملائك من المراهقين لا يمارسون الحب المحرم. ويختلف هذا الرقم من بلد إلى آخر. ففى الولايات المتحدة، نجد أن نصف المراهقين لا يمارسون الحب، بينما يرتفع الرقم فى أوروبا، وفى أسيا يقل. وقد يرتفع الرقم أو يقل بمدرستك.

الغالبية العظمى من المراهقين لا يمارسون الحب المحرم، ولكن نصفهم يفعلون ذلك.

لذا، إن كنت قد قررت عدم الاستمرار، وتشعر أنك غير طبيعى – فلا تتزعزع. فهناك كثيرون غيرك.

وقد تفكر، "حسناً، من لا يمارسون الحب المحرم أولئك الذين لا يستطيعون ذلك". ولكن هذا التفكير غير صحيح. فثمة كثير من الباحثين والراقصين وقائدات فرق التشجيع والرياضيين والفتيان والفتيات ذوى الشهرة والمراهقين الطبيعيين الذين قرروا الانتظار. ويتزايد عدد الأفراد الذين يمتنعون عن ممارسة الحب المحرم قبل الزواج وينتظرون حتى الزواج.

لماذا؟ أعتقد أن المراهقين بدأوا يدكون أن ممارسة الحب فى مرحلة المراهقة لا تستحق كل هذا الجدل الدائر حولها. كما أن هناك أمراضاً كثيرة قد تصاب بها.

أصبح ممارسة المراهقين للحب أقل شيوعاً، وليس أكثر شيوعاً.

هل تتذكر فتيات جاما اللاتى تحدثنا عنهن فى السابق؟ فهؤلاء الفتيات هن اللاتى ينخرطن فى العديد من الأنشطة، ولديهن ثقة بالنفس وينظرن إلى موضوع الشهرة على أنه شأن مغالى فيه. وإن كان هناك أمر يميزن عن غيرهن فهو أنهن قررن ألا يمارسن الحب المحرم حتى يتزوجن.

وثمة شخص آخر قرر الانتظار حتى الزواج وهو نجم اتحاد كرة السلة القومى "إيه – سى – جرين" والذى حقق رقماً قياسياً لدى اتحاد كرة السلة القومى لغالبية المباريات المتعاقبة التى لعبها. وبعد أن لعب للاتحاد ١٦ موسماً، تزوج وهو فى سن ٣٨ ولم يمارس الحب المحرم قبل ذلك قط. هل تجد أن هذا أمر صعب التصديق؟ اصطبر "إيه – سى" على هدفه بالانتظار حتى الزواج عن طريق اتباع القواعد القليلة الآتية والتى ضعها لنفسه:

- **أتحكم فيما أرى وأسمع.** *لا أشاهد البرامج التليفزيونية والأفلام التى تظهر أناسًا يمارسون الحب. ولا أستمع إلى أغان تحض على الرذيلة.*
- **أبتعد عن المواقف الضاغطة.** *لا أدعو امرأة إلى منزلى بعد منتصف الليل لأجلس معها أو لمشاهدة فيلم.*
- **استخدام نظام حماية الصديق.** *كثيراً ما أجلب معى صديقاً بدلاً من أن أكون بمفردى مع امرأة. فهذا أيسر من التحكم فى نفسى عندما يكون معى شخص يساندنى ويحاسبنى على تصرفاتى.*



٢ التفكير فى العلاقات الحميمة لديك أقوى من أن تكبته

الحقيقة: بمقدورك التحكم فى دوافعك.

الإنسان مخلوق مدهش! فنحن ندمج الجينات ونبنى ناطحات السحاب بارتفاع ١٠٠ طابق ونضع ألف مليون ترانزيستور على شريحة من السيليكون بحجم الإصبع.

لدىَّ صديق يدعى – إريك فايينماير – والذى تسلق جبل إفريست - صديقى "إريك" كفيف!! وقد قرأت عن جان دارك – الفتاة الفرنسية البالغة من العمر ١٤ عاماً والتى تحولت لمحاربة – أنقذت فرنسا من أعدائها وأحرقت فى النهاية. وأتذكر مشاهدتى لتغطية إخبارية فى التلفاز عن حادث تحطم طائرة فى نهر جليدى، ورؤيتى لرجل يمرر حبل الإنقاذ مرات متعددة إلى الآخرين حتى أصابه الإنهاك وتجمد، وغطس جسده تحت الماء، مضحياً بحياته من أجل أناس لا يعرفهم، وهذه أمثلة لانتصار النفس البشرية.

لذا، عندما أسمع شخصًا ما يقول: "المراهقون ينغمسون فى العلاقات الحميمة المحرمة لأنهم لا يستطيعون التحكم فى الهرمونات التى تفرزها أجسادهم". أريد أن أتقيأ. إننا لسنا حفنة من حيوانات التجارب. والمراهقون على وجه الخصوص يلقون انتقادات سيئة لعدم تحكمهم فى وظائفهم الجسدية.

لن تجد شخصاً بالغاً مسئولاً يقول لك إن ذلك الانغماس أمر محمود. ولكن سيقول لك الكثيرون: "لن يمكنك منع المراهقين من ذلك، لذا علمهم أن يتحكموا فى أنفسهم".

ولهذا السبب تجدهم بالمدرسة يعلمون الطلبة كيفية حماية نفسك من الأمراض والحمل. وهذا الأمر يتم بنوايا حسنة، فهم يفترضون أنك لا تستطيع كبح رغباتك.

وأنا أختلف معهم فى هذه النقطة، فمادام الإنسان قد استطاع أن يشطر الذرة؛ فبإمكاننا التحكم فى رغباتنا. فنحن بشر راقون ولسنا حيوانات تحركها الرغبات الحسية. ولدينا حرية الاختيار. ولنقرأ بتدبر هاتين القصتين اللتين أرسلتا من قبل مراهقين من الموقع الإلكترونى: greattowait.com

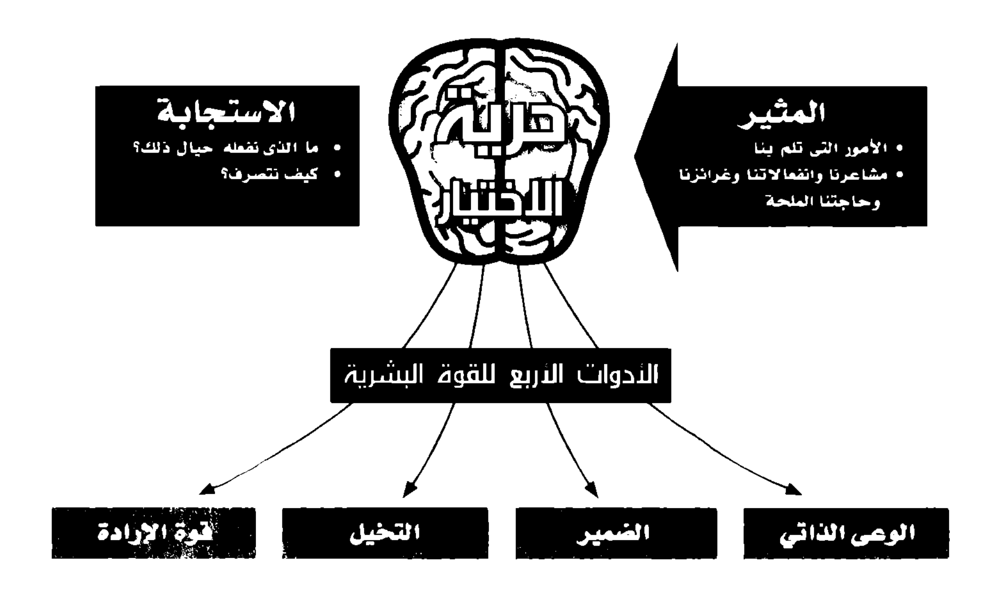




كريــج: *هـل رفض فتى إقامـة علاقات غير مشروعـة فى يوم من الأيـام؟ أنا فعلت، فقـد أرادت خطيبتى السابقـة ذلـك، ولكننى رفضت، واصلت الضغط علىَّ. لم أكن أعرف مـا إذا كانت تظن أننى سوف أستمر معها إن قامـت بذلـك أو ما هـو موقفها. وحينها، ارتبكت للغايـة، فقد أحببتها كثيراً. ولكنى لم أكـن مستعداً لأرتبط بمسئولية أو أن أتورط على نحو أكبر. أعتقد أنها حصلت على ما أرادت من خطيبها التالى، رغم أنهما لم يستمرا معًا. وفـى الشهر الماضى فقط أتـت لزيارتى وأخبرتنى أننى الفتى الوحيد من ضمـن من واعدت الذى يحترم الفتيات ولا يحاول استغلالهن. وقالت: "أتمنى لو أننى استمررت معك".*

راى: *أواعـد خطيبتـى منذ ستـة شهور. عندما تقابلنا لأول مرة أخبرتها أننـى اتخذت قراراً بعدم ممارسة الحب المحرم قبل الزواج. وقد احترمت موقفى. ولكن علىَّ أن أعترف أن الأمر يكون عسيراً أحياناً...... فعندما تراودنـى مشاعـر تغرينى أن أنسـاق وراءها، أجبر نفسى على الانسحاب والسيطـرة على هذه الرغبات الملحة. وأقـول لنفسى: "بمقـدورى الانتظار؛ بمقدورى الانتظـار". صدقونى، لقد مكثت وقتاً طويـلاً أردد هذه الكلمات لنفسى – وقد أتت ثمارها.*

وكمـا تـرى، ثمـة حيز ما بين ما يحدث لنا (المثير) وما نقوم به حيال ذلك (اسـتجابتنا)؛ وفى هذا الحيز حرية اختيارنا. وهذا هو ما يطلق عليه التصرف الاستباقى.



تمكن "كريج" و"راى" من المحافظة على تعهداتهما عن طريق اسـتخدام عناصـر القوة لديهما، وهى الوعى الذاتى والضمير والتخيل وقوة الإرادة.



الوعى الذاتى: بمقدورى أن أنفصل عن ذاتى لألحظ أفكارى وتصرفاتى. *(علم" كريج" و" راى" أن ذلك سيتطلب منهما مقدارًا كبيرًا من القوة الشخصية حتى ينتظرا ولا يمارسا الحب المحرم).*

الضمير: بمقدورى الاستماع إلى صوت ضميرى ومعرفة الصحيح من الخاطئ. *(شعر" كريج" و" راى" أن الانتظار هو أصح شىء عليهما القيام به).*

التخيل: بمقدورى تخيل المستقبل وتبعات أفعالى. *(تمكن" كريج" و" راى" من استحضار المستقبل ومعرفة أن ممارستهما للحب الآن بطريقة محرمة سوف تقيد من حريتهما وتغير طبيعة علاقتهما).*

قــوة الإرادة: لدىَّ حرية الاختيار والتصرف فى مواجهة التأثيرات القوية *(اختار" كريج" و" راى" أن ينتظرا فى مواجهة رغباتهما الملحة).*

السيطرة على الحاجات نفسك

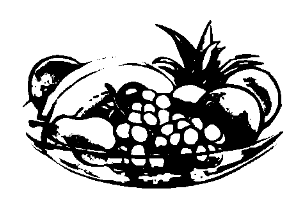
ثمة ثلاثة أمور جديرة بالذكر حول الدافع الجنسى. أولها: أنه قوى، وثانيها: أنه متواصل، وثالثها: أنه أمر حسن. فبدون الدافع الجنسى، لن يريد أى شخص أن يتزوج ويستقر ويكون أسرة، وسيفنى العالم أجمع عما قريب. كل ما فى الأمر أنه ينبغى أن يتم استخدامه فى الوقت السليم ومع الشخص السليم. وينبغى السيطرة عليه، مثله مثل أى إلحاح ذاتى آخر.

أعنى، كيف سيكون عالمنا إذا استجبنا لكل رغبة عابرة؟ عندما تغضب من شخص ما، فستلكمه بمنتهى البساطة، وعندما تشعر برغبتك فى المكوث بالفراش لمدة أطول، فإنك تنام وتهمل المدرسة وما إليها، وإن أطلقت لشهيتى العنان، فسيصل وزنى إلى ٤٢٠ رطلاً، لأننى أميل بطبيعتى إلى تناول ما تقع عليه عيناى، ففى السينما، دائماً ما تواتينى الرغبة لشراء الفشار والنقانق وزجاجة الصودا حجم ٣٦ أوقية وعرق السوس وحلوى الناتشو. ولكن ينبغى على السيطرة علىَّ نفسى لأننى لا أريد أن يصل وزنى إلى ٤٢٠ رطلاً. ألا ينبغى علينا تطبيق نفس المنطق على دوافعنا الجنسية الملحة؟

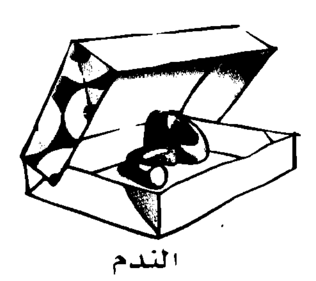
يتطلب الأمر قدراً بسيطاً من ضبط النفس، ولكن الأمر يستحق العناء. وكما يقول رجل الأعمال الشهير "جيم رون": "كلنا سنعانى من واحد من ألمين؛ ألم ضبط النفس أو ألم الندم. والفرق بينهما أن ضبط النفس يزن أوقيات بينما يزن الندم أطناناً".

وأنا لا تستهوينى فكرة أن الانتظار وعدم ممارسة الحب قبل الزواج أمر غير واقعى. فهو أمر واقعى. فقد انتظر الملايين من المراهقين فى شتى أنحاء العالم وينتظرون، وأنت تقدر على ذلك. فضبط النفس أقوى من الهرمونات.

وبالطبع، فإن الجانب الجنسى جزء مهم من حياتك. ولكنه ليس أهم جزء من وجودك، كما قد تقودك ثقافتنا إلى الاعتقاد بذلك. فثمة جوانب أكثر أهمية لك من الجانب الجنسى فى حياتك، مثل عقلك وشخصيتك وأمانيك وأحلامك. وكما قالت إحدى المراهقات: "نحن أكبر بكثير من رغباتنا الملحة".

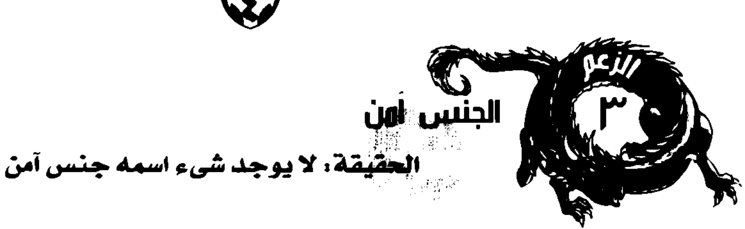


النظام



الندم





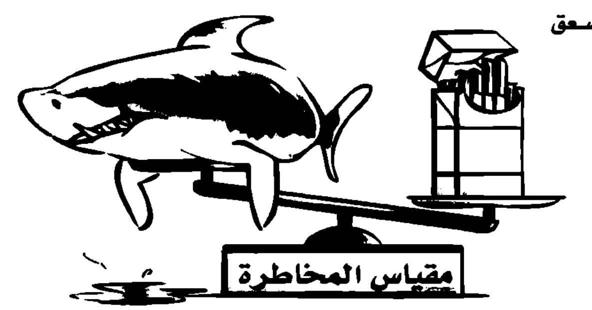
الجنس آمن

الحقيقة: لا يوجد شيء اسمه جنس آمن

أكثر الأمور التى أخافها فى حياتى هى أن يهاجمنى دب. ومنذ صغرى، اعتادت أسرتى كل صيف على الذهاب إلى كوخ جدى بالقرب من بيلويتون بارك، وهى منطقة تحوى الكثير من الدببة. والآن، لا أرى أية دببة، ولكن لدىَّ دوماً هاجسًا بأننى سأهاجم يوماً ما من قبل دب، لدرجة أننى اشتريت العديد من الكتب حول كيفية النجاة من هجوم الدب وتعتقد عائلتى أننى غريب الأطوار ولكننى على الأقل مستعد.

والآن بعد أن شاركتك سرى الدفين، ما هو أكثر الأمور تخويفاً لك؟ هجوم سمكة القرش؟ الصعق بالبرق؟ سقوط طائرة تستقلها؟

حسناً، من المفيد دوماً أن تعرف حجم مخاوفك وهذا بالضبط ما قام به "دافيد روبيك" من مركز هارفارد لتحليل المخاطر ونشر بحثه فى مجلة "بريفنشن".



المخاوف الكبرى فى مقابل المخاطر الواقعية

الأمر الذى تخاف منه	معدل الخطر الحقيقى
هجوم سمكة القرش	فرد ضمن ٢٨٠ مليون شخص
هجوم مميت بالجمرة الخبيثة	فرد ضمن ٥٧ مليون شخص
حادث طائرة مهلك	فرد ضمن كل ٣ ملايين شخص
الموت على يد قناص	فرد ضمن كل ٥١٧ ألف شخص
فقدان وظيفتك	فرد ضمن كل ٢٥٢ شخصًا
سرقة المنزل ليلاً	مرة ضمن كل ١٨١ شخصًا
الإصابة بمرض السرطان	فرد ضمن كل ٧ أشخاص
الإصابة بمرض ينتقل عن طريق الطعام	فرد ضمن كل ٤ أشخاص
الإصابة بمرض تناسلى	فرد ضمن كل ٤ أشخاص
الإصابة بقصور فى القلب	فرد ضمن كل ٤ أشخاص
الموت المبكر بنحو ٥ أو ١٠ سنوات إن كنت مصاباً بالسمنة	فرد ضمن كل ٤ أشخاص
الموت جراء الإصابة بمرض يرتبط بالتبغ (للمدخنين)	فرد ضمن كل شخصين



والأمر الذى أدهشنى تماماً هو عدم احتواء هذا الجدول على هجمات الدبة، وبذلك:

إن كنت مراهقاً نشطا جنسيا فهناك احتمال بنسبة **١ إلى ٤** لتصاب بمرض تناسلى هذا العام

إجابة السؤال ٢

يرمز الاختصار «إس تى دى» إلى الأمراض التناسلية.

هل تصدق هذه الإحصائية؟

والأسوأ من ذلك التقديرات الصادرة من مراكز السيطرة على الأمراض والوقاية منها والذى يقدر أن نصف الشباب الأمريكيين النشطاء جنسياً سيصابون بمرض تناسلى ما إن يصلوا إلى ٢٥ عاماً. أى بنسبة واحد إلى اثنين! وبعد ما عرفته عن الأمراض التناسلية، صدقنى، لن تود أن تصاب بأحدها.

إجابة السؤال ٤

كل عام، واحد من كل أربعة مراهقين نشطاء جنسياً يصابون بمرض تناسلى.

والآن، قبل أن تفكر وتقول: "كلا ! شخص بالغ آخر يريد تخويفى من ممارسة الحب". دعنى أقدم لك القول الفصل؛ فممارسة الحب ليست أمراً سيئاً أو خاطئاً. وفى الواقع، إنه أمر رائع، ولكن فى الوقت السليم مع الشخص السليم، أى شريك حياتك الذى ستقضى بقية حياتك معه؛ ولكنه سيكون أمراً غاية فى الخطورة عندما تقوم به فى الوقت الخاطئ مع الشخص الخطأ.

أشعرنى بحجم المشكلة !

فى عام ١٩٥٠، كان هناك نوعان معروفان من الأمراض التناسلية. واليوم، يوجد أكثر من ٢٥ نوعًا منها. وفى الولايات المتحدة وحدها، يصاب أكثر من ثلاثة ملايين مراهق سنوياً بمرض تناسلى، مع العلم بأن هناك حوالى ٢٨ مليون مراهق فقط؛ يا له من عدد ضخم! وأعراض هذه الأمراض التناسلية شنيعة كأسمائها: السيلان والزهرى وقمل العانة والثؤلول التناسلى وقرحة الزهرى والطفيليات المندثرة ومرض التهاب الحوض وفيروس الورم الحليمى البشرى والهربس. يا لها من أسماء مقززة! وقد تؤدى الأمراض التناسلية إلى الإصابة بسرطان عنق الرحم والثؤلول التناسلى والعقم وانعدام الخصوبة. وهناك أمراض قد تنتقل إلى الجنين فى رحم أمه. وهى مصدر للألم والاكتئاب، وقد تؤدى فى النهاية إلى وفاتك!

إجابة السؤال الصحيح

كلما كنت أصغر، يزيد احتمال إصابتك بالأمراض التناسلية.

كلما كنت أصغر يزداد احتمال التقاط جسدك للأمراض، لأن مستوى الأجسام المضادة منخفض لدى المراهقين عن البالغين، والأجسام المضادة هى التى تكافح العدوى.



يبدو الأمر مغالى فيه، أليس كذلك؟ حسناً، لقد صدمت أنا أيضاً. فبعض هذه المعلومات قد تصيبك بالضيق والتقزز، ولكن عليك أن تعرف الحقائق. إليك بعض المعلومات حول أربعة أمراض تناسلية شائعة. وكثير من هذه المعلومات مستمدة من مصادر حكومية للمعلومات يعتمد عليها، بالإضافة إلى الكتاب الرائع لـ د / ميج ميكر بعنوان *Epidemic، How Teen Sex Is Killing Our Kids*.

الهربس: المرض التناسلى العضال

كثيراً ما تظل الأمراض التناسلية كامنة لسنوات دون علامات أو أعراض.

مرض الهربس مرض لا شفاء منه. وهو مقزز أيضاً. رغم أن الأعراض المؤلمة قد تظهر وتختفى، إلا أن الفيروس يظل فى جسمك طوال الحياة. وهذا الفيروس على وجه الخصوص فيروس بشع؛ لأنه لا يختفى أبداً من الجسم. فهو يستتر فحسب، متخفياً فى بعض خلاياك العصبية. وقد يظل كامناً لشهور أو لسنوات حتى يؤدى شىء ما - مثل الضغوط العصبية - إلى ظهوره بجلاء، ثم يؤدى الفيروس إلى إحداث قرح أو بثرات متقيحة وآلام حول الأعضاء التناسلية. ألا تبدو لك هذه الأعراض مقززة أم ماذا؟ وحتى عندما يكون الهربس غير نشط لثمانى سنوات أو أكثر، لا يزال بإمكانك نقل المرض لمن تمارس معه العلاقة الحميمة.

والهربس مرض مؤلم ومخز على نحو غير مألوف. وقد تلد الأمهات المصابات به أطفالاً يعانون من تلف فى المخ أو مصابين بإعاقة بدنية جراء المرض. يقول حاملو المرض إنهم يشعرون أنهم مرضى ويشعرون بتحطم معنوياتهم، فلم يدركوا يوماً أن ممارستهم للحب بصورة محرمة ستؤثر عليهم طيلة حياتهم.

يقول "ألن": "ظننت أنها تمارس معى الحب على الفور أنها تحبنى. ولكن الحقيقة أنها أرادت إخبار الآخرين أنها قامت بذلك معى، ورغم محاولتى لنسيانها إلا أننى لم أنسها. لماذا؟ لأننى سأضطر، لبقية حياتى التى أقيم فيها علاقة مع فتاة، أن أقول لها إننى مصاب بواحد من الأمراض التناسلية، هربس سيمبليكس ٢. ولا يوجد له علاج. وأنا مصاب بطفح جلدى وبثرات على أعضائى التناسلية وعلى كل عضو من جسمى، وأحتاج إلى الراحة التامة - فعندما أصاب بضغوط عصبية، تظهر البثرات. وأتساءل هل سترغب فتاة يوماً ما أن تكون معى وهى تعرف أننى مصاب بهذا المرض ويمكن أن ينتقل لها؟ ويموج صدرى بالغضب تجاه الفتاة التى لم تحذرنى ونقلت لى هذا المرض. كان من المفترض أن ممارسة الحب ستشعرنى أننى شخص طبيعى، ولكننى الآن أشعر بالخجل من نفسى. فلم تكن هى الطرف سهل المنال، بل كنت أنا سهل المنال".



فيروس الورم الحليمى البشرى (HPV): أكثر الأمراض التناسلية شيوعاً

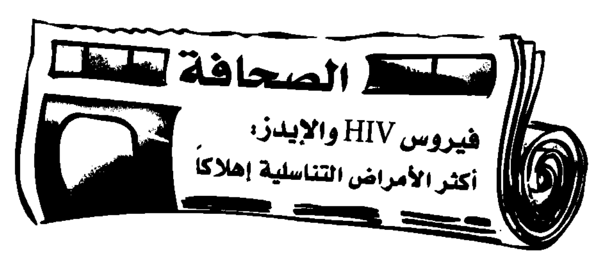
هذا الفيروس يسبب أكثر الأمراض التناسلية تفشياً. وقد ذهبت الإحصائيات إلى أن نحو ٢٠ مليون أمريكى مصابون بهذا الفيروس. وقد سألت دكتورة "ميكر" - المتخصصة فى علاج المراهقين المصابين بالأمراض التناسلية" - مجموعة من المراهقين: "هل يمكن أن تصيبكم العلاقات الحميمة المحرمة بالسرطان؟" وقد حاولت أن أخفف عنهم وطأة هذا



السؤال. فصاح الطلاب: "سرطان؟ لا يمكن الإصابة بأمراض السرطان جراء ذلك!". ولكم تمنيت أن تكون إجابتهم صحيحة.

فيروس الورم الحليمي البشري ثاني الأسباب الرئيسية المسببة لحالات الوفاة جراء مرض السرطان بين السيدات، وتتوفى ٥٠٠٠ سيدة تقريباً كل عام جراء هذا المرض. ويقوم الفيروس بإصابة الأغشية المخاطية بالجسم، والفتيات الصغيرات أكثر عرضه للإصابة به على نحو خاص.

ويسبب المرض تلفاً صامتاً لأعضائك الداخلية وهو الأمر الذي قد لا تكتشفه لسنوات، كما أنه مسئول عن إصابة الشباب والشابات بالثؤلول التناسلي. وقد تصبح أماكن الثؤلول التناسلي كبيرة جداً ومؤلمة، ويجب حينئذ علاجها طبياً أو جراحياً. يا له من أمر مقزز! وعلى الرغم من أنه مرض يمكن علاجه، إلا أنه – مثل الهربس – مرض عضال. ستصاب به مدى الحياة.



وقد كتب لنا "مارك": "كنت أسمع عن مرض نقص المناعة المكتسبة طيلة الوقت ولكنني أعتقد أن أحدًا لم يصب بهذا المرض، حتى أصيبت الصديقة الصدوقة لشقيقتي بهذا المرض. كانت هذه الفتاة قائدة لإحدى فرق التشجيع وكانت تحصل على درجات مرتفعة وكانت تتمتع بشخصية قوية. والآن هي مصابة بأمراض عدة... سألتها ذات مرة كيف أصيبت بهذا المرض، وأنت تعرف ما كان ردها، قالت: لقد وثقت في شخص، ومن يدري ربما لا يعلم الفتى الذي مارست الحب المحرم معه أنه مصاب بالمرض... والآن كلنا نعرف أنها ستموت".

لماذا تحتل أخبار مرض الإيدز كل صفحات الجرائد؟ لأنه أكثر الأمراض فتكاً. فمرض الإيدز هو السبب الرئيسي لوفاة ذكور أمريكيين من أصول أفريقية ما بين ١٥ إلى ٤٤ عاماً.

قد تصاب بفيروس الإيدز إن تعرضت لدم أو مني أو إفرازات مهبلية أو لبن ثدي ملوث بالفيروس. وقد تصاب بالفيروس من خلال العلاقات الحميمة مع الجنس الآخر خارج إطار الزواج، وليس لمجرد الممارسات الشاذة بين الفتيان والفتيات، كما أن الفيروس ينتشر بين السيدات أيضاً. واليوم، ٨٠٪ من حالات نقل العدوى تحدث عن طريق الممارسات الجنسية، وكذلك من خلال تعاطي المخدرات عن طريق الحقن أو الدم الملوث بالفيروس.

ومثله مثل الهربس، قد تأتي نتائج تحاليلك بأنك مصاب بفيروس نقص المناعة المكتسبة.

الزهري: مرض الأطفال التناسلي. يستمر مرض الزهري في الانتشار دون أن يدري به كثير من المراهقين المصابين به. وقد تصاب الأجنة في أرحام أمهاتها بالمرض. وإن لم تعالج الأم، فهناك احتمال بنسبة ٢٠ بالمائة أن الطفل سيولد ميتاً أو ستتعرض الأم للإجهاض، واحتمال بنسبة ٢٥ بالمائة أن الطفل سيموت عقب الولادة، واحتمال ٣٣ بالمائة أن الطفل سيصاب بإعاقة مخية أو بدنية دائمة.

سلاسل انتقال الأمراض

في دراسة حديثة في "المجلة الأمريكية للطب النفسي"، حاول الباحثون تسجيل كل اتصال جنسي محرم بين طلاب المدارس الثانوية لمدة ١٨ شهراً. وكان الهدف من ذلك هو معرفة كيفية انتقال الأمراض التناسلية خلال تجمعات المراهقين. وتم مباشرة المسح بمدرسة ثانوية أطلقوا عليها



اصطلاحاً مدرسة "جيفرسون هاى" فى بلدة تقع وسط غرب الولايات المتحدة، وتضم المدرسة ١٠٠٠ طالب. وكانت نتيجة البحث خريطة أدهشت الباحثين، فقد أظهرت الخريطة أن من ضمن المراهقين الذين شملهم المسح والبالغ عددهم ٨٣٢، كان ٢٨٨ مراهقًا منهم فى شبكة جنسية ضخمة، واشترك عدد كبير غيرهم فى شبكات أصغر. وهكذا تنتقل الأمراض التناسلية.

سلاسل العدوى

تمثل كل نقطة ولدًا أو بنتًا بمدرسة جيفرسون هاى، والخطوط الرابطة بينهم تمثل العلاقات الجنسية التى حدثت فى فترة ثمانية عشر شهرا.

● ذكر
● أنثى

"بيرمون" و"مودي" و"ستوفيل": سلاسل العدوى، إيه جى إس، ٢٠٠٤

واليك بضع نقاط مهمة من هذه الدراسة :

- *كلما أقمنا العديد من العلاقات الحميمة المحرمة مع عدد كبير من الأشخاص، زاد احتمال إصابتنا بالأمراض التناسلية. فإن كنت جزءاً من السلسلة التى تضم ٨٨٢ طالباً، فأنت عرضت نفسك لخطر الإصابة بمرض تناسلى من كل فرد بالسلسلة، وحتى الممارسة مع شخص واحد. أى أنك عندما تمارس الحب المحرم مع شخص ما، فأنت تمارس الحب مع كل شخص آخر مارس معه هذا الفرد الحب.*
- *ثمة مئات من الطلاب بمدرسة "جيفرسون هاى" الذين لم يمارسوا الحب المحرم من قبل، وهم بذلك غير معرضين للإصابة بأى مرض تناسلى.*
- *يمكن بسهولة أن نكسر هذه السلسلة الطويلة والمعقدة عندما يخرج منها فرد واحد. فكر فى كيفية القضاء السريع على الأمراض التناسلية أو خفضها من خلال الخيارات الذكية.*



بيت العنكبوت

التداعيات



ماذا عن الكلام الذى كثيراً ما نسمعه : "إذا مارست الحب المحرم بطريقة آمنة واستخدمت الواقى الذكرى فلن أصاب بمرض تناسلى". آسف لأننى دمرتُ لتوى الزعم الذى كنت تؤمن به، فالأمر ليس بهذه السهولة.

عندما كنت صغيراً، لم تكن هناك مشكلة إذا أراد شخص أن يرقد خارج المنزل فى الشمس طوال اليوم ويصاب بالحروق الشمسية، ولكن اليوم يقول لك الخبراء إن حرقين شمسيين كبيرين قد يسببان سرطاناً بالجلد بعد مرور عدة سنوات. وبالمثل، ففى خلال فترة التسعينات، اعتاد الخبراء أن يقولوا إنه يمكن ممارسة الحب بشكل آمن عن طريق استخدام الواقى الذكرى، بينما الآن يقول بعض هؤلاء الخبراء إن استخدام الواقى الذكرى لا يضمن ممارسة حب آمنة، ولكنه ممارسة محرمة أقل خطراً فحسب.

وأحد الخبراء الذين غيروا رأيهم هى دكتورة باتريشيا سولاك، وهى طبية وأستاذة بكلية الطب التابعة لجامعة تكساس إيه آند إم. وتقول : "أعتقدنا فى الماضى أن كل ما نحتاجه فى المدارس كان هو الواقى الذكرى العادى فحسب، وحينئذ نكون قد انتهينا من أمر الأمراض التناسلية. ولكن بعد مراجعتى للبيانات، كان لزاماً علىَّ أن أغير موقفى حول المراهقين وممارسة الحب المحرم إلى النقيض تماماً".

ولتخمن ما اكتشفناه فى السنوات القلائل الماضية! لا يوجد دليل علمى قاطع بأن استخدام الواقى الذكرى يوفر الحماية المنشودة من العديد من الأمراض التناسلية، بما فيها فيروس الورم الحليمى (HPV) أصعبها وأكثرها شيوعاً. أليست هذه مفاجأة! وأحد أسباب ذلك هو أن بعض الأمراض التناسلية مثل فيروس الورم الحليمى البشرى ينتقل من احتكاكات جلد منطقة الأعضاء التناسلية، وليس مجرد الجزء الذى يغطيه الواقى الذكرى. وبالمثل، تساعد حبوب منع الحمل على تجنب حدوث حمل، إلا أنها لا تقدم شيئاً حيال الوقاية من الأمراض التناسلية.

علاوة على ذلك، كثيراً ما لا يستخدم الواقى الذكرى بشكل سليم، فقد ينزلق أو يسرب، وحتى مع النوايا الحسنة، فإن أغلب المرتبطين بعلاقة محرمة لا يطيقون المواظبة على استخدام الواقى الذكرى.





والآن، ثمة سؤال ملح قد تفكر فيه : ماذا عن ممارسة الحب الفموى؟ هل هو آمن؟ سأدع "روندا" خبيرة بشئون المراهقين تجيب عن هذا السؤال بالنيابة عنى.

سؤال : سمعت، أن ممارسة الحب الفموى المحرم شائعة بين المراهقين، يظن المراهقون أن ذلك آمن وليس ممارسة للحب... فما هى مخاطر ممارسة الحب الفموى؟

الإجابة : تكتنف ممارسة الحب الفموى المحرم مخاطر نقل (ونشر) أمراض خطيرة – مثل السيلان والزهرى والهربس وفيروس ورم الحليمى البشرى والطفيليات المندثرة وغيرها من الأمراض. ويمكن أن تنتقل عدوى الأمراض التناسلية بسهولة إلى فمك وحلقك، وقد يعدى الهربس الفموى (قرحة البرد) الأعضاء التناسلية. وغالبية الفتيات التى يمارسن هذه العادة الشائنة المسماة الحب الفموى المحرم يزيد خطر إصابتهن بالأمراض التناسلية.

فإصابتك بقرح الهربس على فمك ليست أمراً محرجاً فحسب، بل يزيد خطر نقلك للمرض عن طريق مجرد التقبيل.

إن كنت صدمت قليلاً نتيجة لكل هذه المعلومات – فهذا أمر حسن! فآمل أن تقوم بشىء حيال ذلك، فإن كنت نشطًا جنسياً، ربما تريد الآن أن تطوى صفحة بائدة من حياتك وتسطر صفحة جديدة.

يمكنك أن تصاب بمرض تناسلى من خلال ممارسة الحب الفموى المحرم.

ربما تعرف شخصاً مصاباً بمرض تناسلى أو ربما تشك فى أنك مصاب بأحدها. إن كان ذلك، فمن فضلك سارع إلى استشارة طبيب وإجراء الاختبارات اللازمة. فلربما تحتاج إلى مساعدة وكلما أسرعت بالحصول عليها، ستجد أمامك خيارات أكبر لتختار منها. انظر القسم الخاص بالاستشارات لمزيد من المعلومات.

لا أعرف ما هى حالتك، ولكن هذا ما يمكننى الخوض فيه بشأن الأمراض التناسلية.

قد تفشل وسيلة منع الحمل – بل كثيراً ما يحدث ذلك. ولهذا السبب تحمل ملايين من الفتيات المراهقات فى العالم بأسره سنوياً على نحو محرم وغير شرعى وغير مخطط له : فإن كنت نشطة جنسياً، فهناك احتمالات كبيرة لكى تحملى، أو لتحمل الفتاة التى أنت على علاقة محرمة بها، حتى مع استخدام حماية.

ما يقرب من ٣,٠٠٠,٠٠٠ فتاة مراهقة تحمل سنوياً عن طريق علاقة غير مشروعة بالولايات المتحدة، و٨٠ المائة من حالات الحمل هذه غير مخطط لها.

يمكن أن يحدث هذا جراء لقاء حميمى واحد. أعرف فتاة استرالية اكتشف حملها فى نفس اليوم الذى قبلت فيه لتدرس الموسيقى بجامعة متميزة. فقد مارست الحب المحرم مرة واحدة فقط مع خطيبها ولكن كان كافياً. ونتيجة لذلك لم تذهب للجامعة واتخذت حياتها مساراً مختلفاً تماماً.



قد تحمل الفتاة من أول مرة تمارس فيها الحب المحرم

أيتها الفتاة: لا يحمل من تمارسين معه الحب

– أنت فقط التى تحملين. وسيغير هذا أمر حياتك إلى الأبد.. وكتبت لنا "جيروشا"، والتى أصبحت أمًا فى سن السادسة عشرة، حول واقع اليوم المعتاد بمدارس الأمهات الصغار.



كانــت الفتيــات ينتمين لمراحل مختلفة، فبعضــهن حديثات الحمل على وشــك الوضــع والبعض الآخــر بلغ أطفالهن ســن عام أو عامين. وفى بداية الأمر، كان المكان مشــتتاً للانتباه للغاية حيث كان الجلوس فى الفصــل مع هؤلاء الفتيات وأولادهن. فقد أكون فى منتصف اختبار ومن حولى أربعة أو خمسة أطفال يصرخون بجانبى مباشرة.

واليك اليوم النموذجى الذى أقضيه أنا وطفلتى "كريستين"

٦:٣٠ صباحاً *أستيقظ من نومى وأستعد ليومى.*

٧:٠٠ صباحاً *أوقظ كريســتين وأطعمها وأصــحبها للاســتحمام وأصفف شــعرها وألبسها ملابسها وأعد غذاءها وحقيبة حفاضاتها.*

٨:٠٠ صباحاً *أتوجه للمدرسة.*

٨:١٥ صباحاً *أحاول ترك كريستين هادئة بالحضانة – وكثيراً ما تبكى ولا تدعنى أتركها – كنت أبكى أنا أيضاً لأنه كان من العسير علىَّ تركها.*

٨,٣٠ صباحاً *يبدأ اليوم الدراســى، أحاول أن أؤدى واجبى المدرســى، ولكن تســتحوذ "كريســتين" على تفكيرى وأمكث أتســاءل عما تفعل وهل هى بخير. وكثيراً ما يتم اســتدعائى من فصــلى لكى أغير لها حفاضتها، ثم أضطر إلى تركها وهى تصرخ مرة أخرى. وصراخها يعتصر قلبى.*

١٢:٠٠ ظهــراً *فى وقت الغداء، أضــطر إلى الإســراع وأخذها، وإطعامها على كرســى مرتفع. ثم أنظف الفوضــى التى تحدثها. وإن كنت محظوظة، ســأتناول قدراً من غدائى وأصــطحبها مرة أخرى للحضانة. وكل ذلك فى ٣٠ دقيقة. وتتضايق مرة ثالثة عندما أضطر للرحيل.*

وهذا هو النصف الأول فحسب من يوم "جيروشا".

أيها الفتى: إن كنت على علاقة بفتاة وحملت منك ووضــعت طفلاً، فقد أصبحت أباً لهذا الطفل. وسواء تزوجت الفتاة أم لا فالطفل ابن لك! سواء تحملــت مســئوليات أو اعتنيــت بالطفــل أو هجرت الطفل، فأنت ملتزم بهذا الطفل طيلة الحياة.

هل أنت مســتعد لتكون أباً لإنســان حى يتنفس ويحتاج إلى الحب والعناية؟

٢٠ ٪ من الفتيان الذين تسببوا فى حمل من ارتبطوا بهن بعلاقة محرمة ينتهى بهم الأمر بالزواج من الفتيات اللائى حملن منهم.

ولتقرأ كيف أثر حمل غير مخطط له على "دايلان"؛

أتذكــر اليــوم الــذى أخبرتنى فيه خطيبتى أنها حامل، للوهلة الأولى لم أقلق حيــال الأمر، ولكنى بعد ذلك حملت هماً طيلة حياتى. لا تســئ فهمى، فلن أتخلى عن طفلى لأى ســبب كان. ولكن الآن، بينما أصــدقائى يخرجون ويمرحون، أذهب للعمل محاولاً أن أدبر مالا كافيا لأعول طفلى. فأنا الآن أتعلم معنى أن أكون مسئولاً طيلة حياتى عن شخص آخر. وبطريقة أو بأخرى، سيصبح مستقبلى مرتبطا دوماً بهذه الفتاة بسبب طفلى.



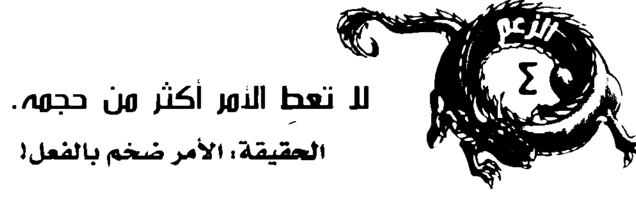
حامل منك؟ أصحيح هذا؟

لقد تحدثنا حتى الآن عن المخاطر المادية لممارسة العلاقات المحرمة، مثل الأمراض والحمل. وهناك أيضاً مخاطر نفسية خطيرة، مثل تحطم المشاعر والندم والاكتئاب والشعور بالذنب. تذكر أننا نتكون من أربعة عناصر: الجسم والعقل والقلب والعقل والروح. وكل تلك العناصر مرتبطة ببعضها في كيان واحد أكبر وأشمل. وشأنها شأن إطارات السيارة الأربعة، فإذا اختل توازن أحدها، فلن تستطيع السيارة مواصلة السير. واعلم أن الجنس - الشيء المادي - يؤثر أيضاً على قلبك وعقلك وروحك، سواءً أردت ذلك أم لم ترد. فلا تظن أبداً أنك تستطيع الارتباط عاطفياً بأحدهم دون أن يكون لذلك تأثير على شعورك تجاه نفسك. وممارسة المراهقين للجنس أشبه بالمقامرة بمستقبلك.

إجابة السؤال ١١: ج

الامتناع عن ممارسة الحب قبل الزواج هو الحماية الوحيدة الآمنة بنسبة ١٠٠ بالمائة من الأمراض التناسلية والحمل والإيذاء العاطفي.

وبعد أن تحدثنا عن كل هذه الأشياء، هل تستطيع أن تدرك السبب الذي يجعلني أقول بكل ثقة إنه لا يوجد ما يسمى بالجنس الآمن؟!



لا تعط الأمر أكثر من حجمه.

الحقيقة: الأمر ضخم بالفعل!

إنني لن أتزوج قبل ما يقرب من عشر سنوات، إذن ما الذي يضيرني إن كونت علاقة عاطفية، ما دمت لا أؤذي أحداً أو أتسبب في حمل فتاة؟ أليس كذلك؟

لا أستطيع أن ألوم أي شخص لاعتقاده أن ممارسة الحب أمر يسير. فوسائل الإعلام تتعامل مع هذه المسألة كأنها شكل من أشكال المتعة المتاحة وفي متناول الجميع ويمكنك شراؤها أو بيعها أو تأجيرها أو الاتجار فيها، فهي متاحة في كل مكان ٢٤ ساعة في اليوم و٧ أيام في الأسبوع في كل الأشكال، بما فيها المرئي أو على الهاتف الجوال أو المسموع أو المطبوع. وخلال سنوات مراهقتك وحدها، سترى وتسمع حوالي ٩٨,٠٠٠ إشارة أو تلميح جنسي بالتلفاز. يا لها من بذاءة.

وبالطبع، ستجد البعض يزعم أن ما تراه في الأفلام وبالتلفاز لا يؤثر عليك. وستجد نفس هؤلاء الأشخاص يعدلون من كلامهم ويدفعون الملايين للحصول على ٣٠ ثانية لعرض إعلانهم خلال مباريات بطولة Super Bowl السنوية لكرة القدم الأمريكية. فإن كان يمكن أن يؤثر عليك إعلان مدته ثلاثون ثانية ويجعلك تغير منظف الشعر الذي تستخدمه، فقطعاً ستؤثر ٩٨,٠٠٠ إشارة أو تلميحة على طريقة تفكيرك. وكما تقول" أليسيا":





"إذا كان الجنس موجوداً طوال اليوم بالتلفاز
فكيف ينتظرون من المراهقين ألا يحاولوا تجربته؟"

ففى الأفلام، ستجد أن الجميع يمارسون الحب وعادة فى اللقاء الأول. وعندما ستشاهد ذلك لمرات كثيرة، تبدأ فى التفكير أن هذه هى طبيعة الأمور وأن هذا الأمر محمود لجميع الناس. وننسى أن الأفلام تكذب بشان حقيقة الأشياء.

فعلى سبيل المثال، متى كانت آخر مرة شاهدت فيها عملاً فنياً مارس فيه شخصان الحب ثم شعرا بالندم أو بتأنيب الضمير أو أصيب أحدهما بمرض تناسلى؟ هل سبق أن رأيت فيلماً رومانسياً يصور شعور المرأة بالخيانة عندما تكتشف حملها ـ بسبب علاقة محرمة ـ ولا يحرك خطيبها المتسبب فى ذلك ساكناً؟ لم ولن ترى ذلك؛ لأن هذه الأمور ليست رومانسية أو مرحة. دعنا لا نسارع بالتسليم بزعم أفلام هوليوود بأن ممارسة الحب خارج الزواج ليست بهذا القدر من الخطورة. هذه أكذوبة.

العلاقة الحميمة والإخلاص

يحوى جسدك حوالى ٧ تريليونات خلية تعمل معاً فى تناسق وتناغم، فجسدك تكوين فريد ينبغى عليك احترامه، وليس مجرد أرجوحة يعتليها أى شخص. فلا يوجد معنى لأن تبدى عورتك لشخص ما لم تكونا مخلصين تماماً لبعضكما فى الحب. فممارسة الحب دون إخلاص مثل تقديم شىء دون الحصول على مقابل؛ وهذا يخالف مبدأ أساسيًا فى الحياة. فما هى العلاقة المبنية على الإخلاص؟ أعتقد أن الزواج هو أفضل شكل لهذه العلاقة حسب علمى. فبالزواج تحصل على وثيقة قانونية. بالإضافة إلى احتفال عام وخاتم زواج وونيس تخلص له ويخلص لك ووعد تقطعانه على نفسيكما بأن تحبا بعضكما فى السراء والضراء.

وماذا عن علاقة بين طالبين بالمدرسة الثانوية يهيمان ببعضهما؟ هل هذه تعتبر علاقة مخلصة؟ كلا، ليست كذلك، فبالرغم من وجود رابط قوى بينكما، فليس هناك إخلاص حقيقى فليس هناك وثيقة قانونية أو احتفال مع من تحب أو اشتراك فى الالتزامات المادية للحياة. فأنتما لا تغسلان الصحون والملابس، ولا تدفعان الفواتير معاً. فما تقومان به هو الانفصال والاستمرار فى الحياة والالتحاق بالجامعة والوقوع فى غرام شخص آخر، وهكذا.

يعتقد بعض المراهقين أنك إن لم تمارس الحب بالفعل وقمت بأية ممارسات جنسية أخرى، فأنت لم تمارس الجنس ولا تزال بكرًا من وجهة النظر العلمية. مهلاً، فلنكن واقعيين. فممارسة الحب لا تتجزأ.

آسف لصراحتى، ولكن سواء تم إيلاج أو لم يتم إيلاج أو كانت ممارستكما يدوية أو بدون خلع الملابس أو كانت ممارسات فموية أو أى ممارسات أخرى تبتكرانها، أو خلعتما ملابسكما أو تسللت يداكما داخل الملابس وحدث بينكما لمس أو مس للأجزاء الخاصة من الجسم (كما يطلق عليها الأطفال)، فهذه كلها ممارسة للحب. ورغم أن بعض أشكال ممارسة الحب خارج الزواج قد لا يكون خطرًا بدنياً، إلا أن خطرها العاطفى كبير.

وكل الناس تعارض المصطلحين "علاقات المتعة" أو "أصدقاء المصلحة" وما يعنيانه، ولكنهما فى الواقع لا يعنيان سوى مقابلات جنسية غير مشروعة وغير ملزمة منكما. وفى الحقيقة، ما هى سوى طريقة لاستغلال أجساد بعضكما من أجل متعة. دون أية تطلعات أو تعهدات – سريعة وسهلة وغير مشبعة.



الاكتئاب: المرض التناسلى العاطفى

كنت مهتماً بمعرفة رأى الطب حول التأثير العاطفى لممارسة الحب، فبعد قضاء "الدكتورة ميكر" أكثر من عشرين عاماً فى علاج آلاف المراهقين، اطمأنت "ميكر" إلى أن ممارسة الحب فى سن المراهقة وخارج إطار الزواج تسبب مشكلات عاطفية شديدة لدرجة أنها أطلقت على الاكتئاب "المرض التناسلى العاطفى" وكتبت قائلة:

"بينما يرى الكثير من الفتيان المراهقين أن ممارسة الحب متعة، إلا أن الكثيرين يعترفون - سراً - بأنهم فقدوا احترامهم لأنفسهم بعد التجربة الجنسية. فقد يتفاخرون بمغامرتهم الجنسية وتبدو عليهم ثقة أكبر بالنفس، ولكنهم يعترفون سراً بأن شيئاً داخلهم قد تغير بعدما بدأوا فى ممارسة الحب غير المشروع. فقد قل احترامهم لأنفسهم، ولكنهم فقدوا عذريتهم على يد أشخاص لم يفكروا فى أمرهم بتدبر".

والفتيات معرضات أكثر للشعور بفقدان احترامهن لذواتهن. فقد شجعهن المجتمع على إظهار كل جزء من أجسادهن دون عقاب، وهن بذلك يتعلمن أن أجسادهن لا تستحق الحماية. فقد تسلم الفتاة جسدها (الذى يمثل لها الكثير) إلى شخص تهتم لأمره ولكنه لا يقابل ذلك باحترام، وسريعاً ما تدرك الفتاة أنه لا يهتم لأمرها، ولا يعبأ إلا بممارسة الحب غير المشروع.

يجب أن يترسخ داخلنا الحفاظ على عذريتنا مثل الحفاظ على النفس؛ لأننى رأيت مئات من المراهقات يحزنّ لفقدهن عذريتهن، فكلنا نشعر داخلنا ويترسخ فينا أن العذرية أمر ثمين وخاص، وعندما نستسلم نفقد عذريتنا ثم نقاسى الإحباط أو اليأس، ونشعر بخسارة كبيرة لشىء لا يمكن استعادته".



ما يقرب من نصف المراهقين الذين مارسوا الحب خارج الزواج يتمنون لو انتظروا

وقد كتب لنا "لوسيان" - الذى احتلت مقالته مكاناً بارزاً بمجلة "نيوزويك" - عن التأثير العاطفى الواقع عليه وكيف تجاوز الأمر ونهض من عثرته.

خطط "لوسيان" دوماً ألا يمارس الحب حتى يتزوج، ولكن كان ذلك قبل أن يمر بتلك الأمسية الدافئة التى أتاحت له فرصة لم يتوقعها. يقول "لوسيان": "كانت صديقتى مستعدة تماماً لذلك، لقد بدا الأمر كأننا سنجرب فحسب. ولكن انتهينا من ممارسة الحب سريعاً دون أى شعور بالحب أو بالإخلاص" ويضيف: "فى الأفلام؛ إن مارس أحدهم الحب ستجد الأمر رومانسياً، فمن الناحية البدنية، توجد متعة، ولكن من الناحية العاطفية، شعرت بشعور بشع. فلم يكن الأمر كما كنت أتوقعه".

وقد شعر "لوسيان" بالذنب بعدها، حيث يقول: لقد شعرت بالقلق لأنى أصبحت مضطراً للالتزام بعلاقة مع إحداهن؛ علاقة أكثر جدية وأكثر خطورة من ذى قبل، فقد أصبح ينطبق على قول القائل: (والآن ما الذى تنتظره منى؟)". كما كان "لوسيان" قلقاً أيضاً من إمكانية إصابته بمرض جنسى، وربما حمل تلك الفتاة؛ لذا فقد قطع على نفسه عهداً بألا يكرر هذا الأمر مرة أخرى.

ويعتبر "لوسيان" - الذى يدرس الهندسة بجامعة بكندا - نفسه "عذريًا من جديد" فدائماً ما كان والداه يحضانه على العفة لكنه لم يطبق ما قيل له حتى تعرض للأمر، فيقول: "إنه أمر فريد تماماً وهو خطير جداً أيضاً. فالامتناع عن ممارسة العلاقات الحميمة خارج إطار الزواج يجب أن يقترن باحترام الشخص الذى تواعده".



إجابة السؤال ١٣

بعد ممارسة الحب المحرم يندم كثير من المراهقين، ويصبحون محبطين، ويعانون من قلة احترام الذات أو يشعرون بالضيق والألم والخيانة.

والآن. يقول "لوسيان" : "ليس هذا لأننى أرى أن أى شىء آخر خطأ، ولكن لأنك كلما انخرطت مع شخص ما، ازدادت صعوبة توقفك عن ذلك... فأنا أتطلع إلى العلاقة الحميمة مع زوجتى، التى ستحبنى وستريد أن تقضى بقية حياتها معى، قد يبدو أمراً سخيفاً ولكنه واقعى".

نعم، فممارسة الحب شأن فى غاية الخطورة

الحب ينتظر



كل صيف، أذهب للتزحلق على الماء فى بحيرة جميلة عليلة الهواء فى جبال روكى. وقد تعلمت كيفية التزحلق فى البداية على رصيف رسو القوارب بدلاً من تعلمه فى الماء. وقفت على الرصيف ماسكاً بحبل التزحلق بينما القارب يتحرك شيئاً فشيئاً. وما إن يوشك الحبل على أن ينجذب تماماً، حتى أصرخ قائلاً : "هيا"، وينطلق القارب ماخراً الماء. وما إن ينجذب الحبل بالفعل حتى أقفز من الرصيف إلى الماء وأبدأ التزحلق على الماء.

تطلب ذلك منى عشرًا من المحاولات حتى أتقن الأمر. فقد تعلمت أنك إذا قفزت سريعاً وهناك جزء متدل من الحبل يعنى أن الحبل كان مشدوداً تماما وهو ما يعنى أن الحبل سيجذبك، وبالتالى سيجذبك القارب بشدة وستنخلع ذراعاك من كتفيك. فإن ضبطت التوقيت الصحيح، فستقفز برشاقة على الماء وتبدأ فى التزلج دون أن تبتل. إنه أروع إحساس فى العالم بأسره .

وممارسة الحب تشبه هذا الأمر إلى حد بعيد، فإن قمت بها فى الوقت الخطأ، فإما ستغطس فى الماء شديد البرودة أو ستنخلع ذراعاك. وإن قمت به فى الوقت السليم ومع الشخص السليم، فسيكون أروع إحساس فى العالم بأسره. فالأمر كله مردود إلى التوقيت.

وأتذكر قراءتى لمقابلة شخصية مع فتى فى الحادية والعشرين من عمره كان يدرس بالجامعة، وقال :

"شكلت العفة أمراً مهمًا لى، ولكنى فشلت فى ذلك لأننى لم أستطع الإجابة عن السؤال: "ولماذا



ينبغى علىَّ الانتظار ولا أمارس الحب الآن؟ فاستسلمت لأننى لم يكن لدىَّ جواب شاف".

سؤال وجيه. إذا لم تكن لديك إجابة شافية، ففكر فى هذه الأسباب.

انتظر لمصلحة الطفل

هناك أمران ذوا أهمية قصوى فى الحياة هما كيف يأتى الناس إلى هذه الدنيا (الميلاد) وكيف يخرجون منها (الموت). ونحن حريصون للغاية بالنسبة لكيفية مغادرة الأشخاص للحياة. فهناك عقوبات رادعة للقتل، ونقوم بكل ما فى وسعنا من أجل حياة مديدة، ونحزن عندما يموت الناس من حولنا، إلا أننا لا نعبأ عندما يتعلق الأمر بكيفية دخول الناس إلى الحياة. فملايين من الأطفال يولدون سنوياً فى جميع أنحاء العالم عن طريق حالات حمل غير مشروع وغير مخطط له - بينما يتم إجهاض عدد كبير.

فقدرتك على خلق حياة جديدة مثل المباراة. فيمكن أن تكون المباراة غاية فى الروعة والأداء أو غاية فى السوء. فالمباراة قد تضىء الطريق لك كشخص فى حجرة معتمة أو تهدم عليك منزلك.

ففى كل مرة تمارس فيها الحب خارج الزواج تلعب بالنار. ودوماً هناك فرصة أن يأتى طفل جراء ذلك. ومن الجور الشديد لطفل أن يولد دون أب مخلص له ولأم لم تنته دراستها الثانوية بعد. وبعض الفتيات يسعين للحمل فقط؛ لأن الطفل سيوفر لهن الاهتمام وشخصاً يحبهن. ربما يحدث ذلك، ولكن هذا تعدٍ على حق الطفل. فالأطفال يحتاجون إلى كل الرعاية الممكنة فى عالمنا لكى يعيشوا بسلام فى عالمنا هذا. فإن أردت أن يربى طفلك فى فاقة مدقعة، فليكن لديك طفل وأنت لا تزال مراهقا.

فكثير من الأطفال ينشأون دون أب. ولحسن الحظ، ثمة أمهات كثيرات يقمن بعمل رائع كأمهات وحيدات. فإن لم يكن لديك الأب الذى تمنيته لنفسك دوماً، فاجعله لأطفالك. ولربما سمعت عن "جيمس إيرل جونز"، الذى قدم صوت "دارث فادير" فى سلسلة أفلام "حرب النجوم"، حيث تسلم مؤخراً جائزة من "المبادرة القومية للأبوة"، فوقف أمام الجميع فى حفل توزيع الجوائز وقال: "هذه الجائزة تعنى لى أكثر بكثير من أى جائزة تمثيل تلقيتها، أنا لم أر والدى، ولم يعرف والدى والده، ولكن ابنى يعرفنى".

لا تغامر بجلب طفل إلى هذه الحياة حتى تكون مستعداً لأن تكون أباً عظيماً، وحتى تكونى مستعدة لتكونى أماً عظيمة. أتح لطفلك أفضل الفرص الممكنة للنجاح فى الحياة. انتظر من أجل الطفل.

تعليمات:

أمي، أبي، من فضلكما اقرآ ما يلى بدقة:

أنا طفل طبيعى لا أختلف عن غيرى فى أى شىء.
وفرا لى الملبس والحماية والطعام كثيرا.
وكلما زاد الوقت والاهتمام اللذان توليانهما لي،
سأنشأ بشكل أفضل.
أحب أن ألعب وأغنى وأرقص وأتحدث وأذهب للتمشية
وأمسك ورقة وقلمًا وأكتب أشياء بلا معنى.
وأحيانا ما أحتاج إلى تهذيب.
وستحصلون على أفضل النتائج
عندما أربت على يد أبى وأمي.



انتظر من أجل العلاقة

تنزع العلاقات إلى المضى فى أحد سبيلين مختلفين. يبدأ السبيلان بالإعجاب. فأشياء كثيرة تجعلك تنجذب إلى الطرف الآخر أو تهتم به؛ نظرة أو تلميحة أو نبرة الصوت. المسمى الذى تتخذه العلاقة من هذه النقطة يرجع لنا.

فعادة ما يبدأ طريق الشهوة الإنسانية بـ"الافتتان"، والذى يبدو كالحب الصادق ولكن فى الواقع لا يزيد على مجرد زوبعة فى فنجان. وعادة ما تخبو هذه الهواجس بسرعة. وقبل مضى وقت طويل نشرع فى البحث عن نزوة جديدة. وتأتى المرحلة المادية عندما تمارس الحب لأنك تشعر بشعور جيد ويبدو الأمر لك على أنه الخطوة التالية المنطقية فى العلاقة. فأنت تدعو هذا حباً ولكنه فى الواقع شهوة. والانفصال هو النهاية الحتمية عندما تبنى العلاقة فى أساسها على اعتبارات جسدية.

فإن أردت أن تبنى علاقة قوية بفتاة، فلتسلك طريق حب الطرف الآخر. وهو يرتكز على أساس من الصداقة، أى معرفة الشخص والإعجاب به، بغض النظر عما تحصل عليه من الطرف الآخر بدنياً. وينشأ الترابط بينكما عندما تشرع فى فهم شخص ما وتهتم لشأنه على مستوى أعمق، وتعرف أحلامه وأمانيه، ومخاوفه وما يؤمن به. يأتى الإخلاص عندما ترغب فى أن تتشاركا حياتكما معاً فى علاقة طويلة الأمد يتعهد كل منكما بإخلاصه فيها، وهى علاقة الزواج. وفى هذه المرحلة ستكون ممارسة الحب مفيدة ومشبعة.



اضطر "هون" - البالغ من العمر ١٧ عاماً والقاطن بمدينة سيول بكوريا - إلى اختيار أى طريق سيسلك.

استمررت فى اللقاء مع خطيبتى لمدة ستة أشهر وشأنى شأن كل من فى سنى، كنت شغوفاً جداً وتدور داخلى تساؤلات كثيرة حول ممارسة الحب، سمعت من أصدقائى أن الأمر رائع. لذا قررت على نحو تلقائى أننى سأمارس الحب عندما يحين وقته.

ذات يوم، كنت أنا وخطيبتى بمفردنا فى الشقة وبعد مشاهدة التلفاز، شعرت برغبة فى التقرب منها. وعندما قبلتها، ونظرت فى عينيها، كان الخوف يملآنهما مما روعنى. فاضطررت لسؤالها: "هل هناك شىء فى ذلك؟".



فردت علىَّ: "كلا، ولكنى متخوفة جداً، فنحن لم ننضج بعد للقيام بذلك".

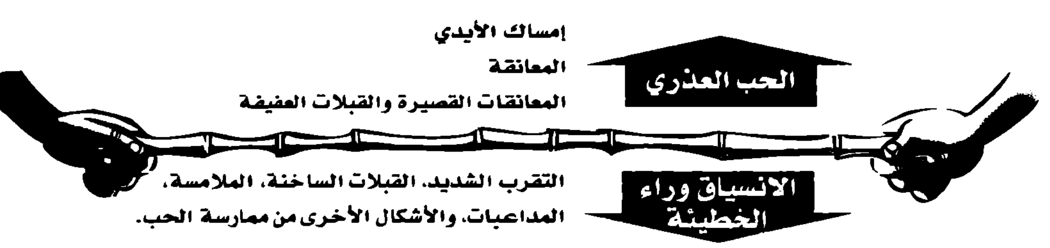
كانت فى العشرين من عمرها ولم أبلغ أنا سنها بعد، ولكننى كنت أعتقد أننا ناضجان بما فيه الكفاية، ولكن ما قالته لـى غيـر أفكارى حـول ممارسة الحب تماماً. فقد رغبت فى أن تحافظ على نفسها مـن أجل شخص ستتزوج منه. وكانت تفكـر فـى المشكلـة التى قد يسببها الحمل لنا. كما أنها لم ترغب فى أن تكـون الممارسة المتسرعة غير المحسوبة عقبة فى طريق علاقتنا.

وأوضحت لى كلماتها ماذا كان سيمثل الجنس لنا. وأبديتُ حبى لها وشعرت بالدفء يعم جسدى.

يا ترى، ما أقصى مدى فى العلاقة بيننا؟ سيقول لك الجميع ما إن تبدأ الخطوة الأولى فسيكون من العسـير جداً أن تتراجع وستتصـاعد الأمور على نحو تجده طبيعياً. لذا من الذكاء ألا تتجاوز العلاقة البسيطة مع خطيبتك أو خطيبك قبل الزواج. فإن أردت أن تحافظ على علاقتك صحية وإن رغبت فى أن تتجنب خطر الحمل والأمراض التناسلية والتشوه العاطفى، فلتسمُ فوق الشهوات الدنيا، وابق دائما فى جانب المشاعر والعواطف الآمنة.



عش فوق الحبل



والسـمو فوق الشـهوات الدنيا لن يحدث من تلقاء نفسـه، فعليك أن تقوم به بنفسـك، ولكن كيف؟ عن طريـق وضـع قواعدك الخاصـة. فعندما بـدأت مواعدة الفتيات ذوات السـمعة السـيئة. قـال لى أحد المراهقين، "إنهن يعلمنك كل الحقائق حول الممارسـة الجنسـية غير السوية". وعلى ذلك، إليك ثلاث قواعد بديهية لمساعدتك على السمو فوق الشهوات الدنيا.

- ***ضـع أهدافـاً، وضـع تعهـداً شخصـياً*** *يوضح ما ترغب فـى تحقيقه. فهـذه الأشياء ستمدك بالقوة لرفض الأمور التى لا ترغب فيها.*
- ***تجنـب المواقـف الأمارة بالسـوء*** *حيث يكون من السهـل أن يتولى شخص آخر زمامك، مثل أن تكون فى غرفة النوم.*
- ***لا تمـلأ عقلـك*** *بالموسيقـى السريعة أو الأفلام أو الأشياء الإباحية مـن أى نوع كانت والتى ستؤثر على أفكارك وأفعالك.*

لبرهة بسـيطة تخيل الشـخص الذى تأمل فى الزواج منه، ما هى مواصـفاته؟ هل هو مرح أم ذكى أم عطوف؟ كيف تأمل الحياة التى يعيشها الآن؟ هل سيضايقك إن عرفت أن هذا الشخص يخرج مع شخص



جديد كل أسبوع أو كان له خمسة عشر خطيباً فى السنوات السابقة؟ أم سيجعلك تبتسم إن عرفت أن هذا الشخص حافظ على نفسه من أجلك؟ انتظر.

انتظر من أجل الحرية

متى كانت آخر مرة طيرت فيها طائرة ورقية؟ هل لاحظت أنه عندما تحلق الطائرة فى الهواء فإن قوة الشد من الخيط هى التى تحافظ على ارتفاع الطائرة. فإن قطعت الحبل – الذى يعتبر القوة المقيدة – ستسقط الطائرة على الأرض.

يحدث هذا الأمر مع الحب أيضاً. فالتقييد يحافظ على حيوية الحب والعلاقات. ففى أوقات نتساءل لماذا ينبغى علينا ألا نترك الحبل لهرموناتنا المتأججة على الغارب؟ والإجابة هى أن القواعد والقيود لا تقيدنا وإنما تزيد فى الواقع من خيارتك. فأنت بمنأى عن القلق والندم والمرض والحمل والمضاعفات وتولى المسئوليات التى أنت غير مستعد لها.

وإليك كيفية نظرة "مازى" من مدرسة "كاليفورنيا" الثانوية.

أنا لا أمارس الحب الآن. أعتقد أنه ينبغى علىَّ أن أنتظر حتى أتزوج. فلا أريد أن أعيش حياتى بأكلمها أعانى من مرض تناسلى. أريد أن أكون حرة لأفعل ما أريد. لى صديقة مارست الحب وهى قلقة من الإصابة بفيروس الإيدز، مازالت صغيرة وتخشى شيئًا من هذا القبيل. فقلت لها: "عجباً، مازلت صغيرة فى السن وتخشين بالفعل من شىء مثل هذا". لا أريد لنفسى أن أقلق بشأنى حملى وإنجابى لطفل وألا أستطيع أن أعيش حياتى بشكل مرح.

عندما يتعلق الأمر بممارسة الحب فإن لم تكن لديك خطة، فقد يحدث أى شىء وهذا عادة ما يحدث. فأكثر من خمسين بالمائة من الفتيات البالغات اللائى مارسن الحب فى علاقة محرمة قلن إن الأمر حدث من تلقاء نفسه دون تخطيط. أيتها الفتيات، لقد انتقيتكن تحديداً لأوجه لكنَّ كلامى لأنكن فى أغلب الحالات الطرف الذى يمارس عليه ضغط من قبل الخطيب لتقلن "نعم" لممارسة الحب أو أشياء من هذا القبيل. لربما شعرتن بهذا الضغط ولم تعرفن ماذا تقلن.

حسناً، لدىَّ بعض الذخائر لكنَّ؛ تقدم لَكُنَّ "كريستين أدنرسون" فى كتابها *The Truth about Sex by High School Senior Girls*. بعض كلمات الردع لمواجهة كلمات الغزل التقليدية التى يستخدمها الفتيان منذ أمد بعيد للايقاع بكن. ويمكن تطبيقها أيضاً على الفتيان الذين يتعرضون لضغط من قبل الفتيات.



كلمات الغزل: "هيا، من فضلك / فلندع علاقتنا ترتق إلى المرحلة التالية".

كلمات الردع: "أعتقد أن ممارسة الحب ستفسد ما توصلنا له حتى الآن، ولن يوصلها للأفضل".

كلمات الغزل: "وضحى الأمر لى، لمَ لا؟ أنا لا أفهم؟"

كلمات الردع: "لا أرغب فى ذلك فحسب".

(هذا هو التبرير الذى تحتاجين إليه فحسب).

كلمات الغزل: "ربما علينا أن ننفصل فحسب حتى تنضجى".

كلمات الردع: "ربما علينا أن ننفصل فحسب حتى تنضج أنت".

كلمات الغزل: "ستنتظرين حتى تتزوجى؟ لا أعرف ما إذا كنت سأتزوجك أم لا".

كلمات الردع: "هذا أمر سيئ للغاية؛لأنه حال حدوث ما تريد قد لا تتزوجنى".

كلمات الغزل: "من بين جميع الفتيات اللائى أحبونى، اخترتك أنت".

كلمات الردع: "أعتقد أن لديك ذوقاً رفيعاً".

كلمات الغزل: "لقد مارست الحب من قبل، فما هى المشكلة الآن".

كلمات الردع: "المشكلة أننى أقدمت على فعلة أندم عليها الآن. لا أرغب فى أن أخوض فى ذلك مجدداً".

كلمات الغزل: "استرخى فحسب ولتدعى الأمور تأخذ مجراها الطبيعى".

(إن كنت متوترة أو قلقة، فذلك لأن عقلك وجسدك يحاولان أن يقولا لك شيئاً ما. احترمى حديثك ولتصرفى عنك السوء).

كلمات الغزل: "إن كنت تحبيننى، فلتفعلى ذلك".

كلمات الردع: " إن كنت تحبنى، فلا تضغط علىَّ".

فمهما تفعل، لا تغير رأيك فى غمار نزوة وقتية، فلن تطلب منك فتاة محترمة ولن يطلب منك رجل محترم شيئاً لا ترغب فيه. وانتظرا من أجل الحرية.

قيمة الانتظار

إليك خطابين من مراهقين أرادا مشاركتنا أسبابهما للانتظار:

إلى: الفتيان الذين يعتقدون أن عليهم ممارسة الحب حتى يكونوا مقبولين اجتماعياً.

من: فتى يقول لا ويرتضى هذا الحال.

عندما التحقت بالمدرسة الثانوية، كان الجميع يعرفون أن والدتى هى مدرسة التربية الجنسية بالمدرسة وافترض الجميع أننى أحمل نفس أفكارها. ودائماً ما كان يعلمنى والداى أن جسدى محراب مقدس وأن ممارسة الحب تحدث فى إطار الزواج فقط. وإلى جانب ذلك، كانت الحقائق التى قالتها لى والدتى حول الأمراض التناسلية مخيفة وأقنعتنى بأن أقطع على نفسى عهداً وأحافظ عليه بألا أمارس الحب حتى أتزوج.

وبعد دراستى الثانوية، تلقيت منحة من جامعة "تيمبل" لألعب كرة القدم. كان فريقنا يضم نخبة رائعة من الفتيان، ولكننى لم أكن أعرف أيا منهم لذا كان علىَّ أن أكون معهم علاقات اجتماعية. وفى بادئ الأمر، احترم البعض ممن اقتربت



منهـم معتقداتـى حيال الأمـر، ولكنهم لم يدركوا ما إذا كنت جاداً لأنهم لم يصادفوا شخصـاً مثلى من قبل. ولكن الآن لدىّ أصدقاء رائعون لهم نفس مبادئى، ومن المستحسن أن أصادق أناساً يحملون نفس أفكارى حول ممارسة الحب قبل الزواج.

لقـد كانـت لى بضع صديقات والكثير من المواعدات لم تكن لـدى قط مشكلة تتعلق بممارسة الحب لأنهن كن يعرفن مشاعـرى مسبقاً ويحترمنها. فقد عرفتهن فـى نواح وعلى مستويات مختلفة غير ممارسة الحب، لذا فقد عرفتهن جيداً. أحياناً ما كن يسألن كيف بمقدورى الامتناع عن ممارسة الحب، وكنت دائماً ما أرد عليهن أن الإنسان عندما يكون مؤمناً بشـىء بحـق، فلـن يرغب أبداً فى أن يحنـث بعهده، هل ستفعل أنت؟ أتطلع للزواج وأن أعـول أسرة مع الإنسانة التى كنت عفيفاً من أجلها.

إلى الفتيات اللائى يتعرضن لضغط لممارسة الحب

مِن: "سيو سيمرمان"، وهى فتاة تعرضت لهذا الموقف.

لم يكن قرارى بعدم ممارسة الحب صعباً فى المرحلة الإعدادية، ولكن بعدما التحقت بالمرحلة الثانوية، أصبح الأمر بالتأكيد أصعب بكثير. فقد بدأ كثير من صديقاتى فى ممارسة الحب غير المشروع مع فتيان أكبر منهن.

كان لـدى نفـس الخطيب بداية من الصف الثامن وخلال المدرسة وعامـى الأول من المرحلة الجامعية (لمدة خمس سنوات ونصف)، لذا بدلاً من أن أقول لا لكثير من الفتيان، كنت أقول لا له فحسب. وعلىَّ أن أعترف أننى كدت أن أستسلم له فى مرات قليلة لمجرد أننى شعرت بالاشمئزاز من تكرار نفس النقاش والجدال حول الموضوع كثيراً.

وأحياناً بدافع من الإحباط، كنت أقول فى النهاية: "حسناً، ليكن الأمر" وأقول: "أتدرى؟ لن أستسلم لك وأدعك تدمر هـذه التجربـة لـى لأننى ما كنت لأقوم بذلك إلا بسبب ما سببته لى من إحباط". ثم أعتذر له عن أفكارى وهو الأمر الذى كنـت أنـدم عليـه تماماً فيما بعد. ولحسن الحـظ، أدركت فى النهاية أنها كانت علاقة فى غايـة الضرر لى وغير ناجحة، ووجدت لدىّ الشجاعة لأنهيها.

أنا الآن فى التاسعة عشرة من عمرى، ولم يمر علىَّ يوم ندمت فيه على قرارى بعدم ممارسة الحب الآن قبل الزواج، بل أنا سعيدة به بمرور السنين. ولدىَّ الآن خطيب يحترم قرارى تماماً ولا يتشاحن معى حول هذا الموضوع وبيننا علاقة رائعة.

فـإن كانـت فتاة تعانى من ترددها فى اتخاذ قرار بالعفـة أو الممارسة، فأقول لها من خلال خبرتى أن تتمسك بحزم بمـا تريـده لنفسها. فإن لم تتقبـل صديقتك أو يتقبل خطيبك قرارك أو استهزأ بـك، فأقول لك – لربما سمعت هذا من قبل – أولئك لسن صديقاتك الصدوقات.

إليك قائمة بمزايا الانتظار:

١ بمقدورى تقديم هدية للشخص الذى سأتزوجه لن تمتلكها واحدة غيرى.

٢ نجـوت مـن الأزمـات العاطفيـة التى مـرت بها بعض صديقاتى بسبـب ممارستهن للحب المحـرم مع أناس مختلفين، بل ذهب الأمر إلى استغلالهن.

٣ حافظت على سمعتى الطيبة.

٤ تكونّ لدىَّ قدر هائل من احترام الذات.

٥ تعلمت كيف أكبح جماح نفسى.

٦ أعلم أن قرارى هذا مرضاة لربى ولأسرتى.

٧ لم تساورنى الشكوك التى تساور كثيراً من صديقاتى وأقرانى حول الحمل والأمراض التناسلية.



انتقال الأثر

ربما تكون قد أهنت نفسك وجسدك كثيراً. ولربما كنت فى علاقة منتهكة لك وفقدت احترامك لنفسك. أو ربما تكونين حاملاً أو قد تسببتَ أنتَ فى حمل فتاة، فما الحل الآن؟

ومهما تفعل فلا تكن مثل صف من قطع لعبة الدومينو المتساقطة، حيث يؤدى خطأ واحد إلى آخر ويؤدى الآخر بدوره إلى آخر وهكذا.... أحياناً عندما تخطئ تفكر وتقول، "حسناً، لقد أفسدت الأمر بالفعل، فلن يهم ما حدث الآن؟". ما عليك سوى أن تتذكر أن خطأ واحداً لا يكافئ فى سوئه خطأين أو ثلاثة. فإن أقدمت على عمل وندمت عليه، فلا تدع الأمور تخرج من تحت سيطرتك وذلك عن طريق السيطرة على نفسك وعدم ارتكاب خطأ آخر.



وتذكر أن دوام الحال من المحال، فالموقف المستفحل الذى قد تكون فيه اليوم سوف يتحسن إن أوليته اهتمامك. فالأمور تتغير والناس يصفحون وجراح القلوب تندمل مرة أخرى وتعود للحياة بهجتها مرة أخرى.

ولتر كيف منعت "أندريا سمول" الأمور من أن تخرج من تحت سيطرتها وأوقفت تداعى حياتها:

أصبحت أماً لفتاة صغيرة وأنا فى الخامسة عشرة فقط من عمرى. وقبل أن أبلغ السادسة عشرة كنا نقطن فى شقة صغيرة بوسط المدينة وكنت أعمل لأعول نفسى وأعول طفلتى. لم أمض عاماً بالمدرسة الثانوية، ولكننى قضيت أوقاتاً طوالاً فى مكتبة محلية تدعى "بارنز آند نوبل" لأقرأ كتباً حول مبحث فى الحياة. حصلت على شهادة "جى إى دى" وأحرزت درجات مرتفعة فى امتحان "إس إيه تى". لذا التحقت بالجامعة مبكراً عما كنت سألتحق بها لو استمررت بالمدرسة الثانوية بعام. بعد مرور عام، بدأت الدراسة بجامعة فيرجينيا.

عملت طوال دراستى بالجامعة فى مقهى وكانت ابنتى وقتها فى دار الرعاية. وفى المساء كانت ابنتى مضطرة إلى الاستماع إلىَّ وأنا أقرأ من كتابى المقرر على: Norton Anthology of English literature بدلاً من كتاب Goodnight Moon لأننى كنت مضطرة حينها إلى الانتهاء من واجبى المدرسى!

ومرت السنون وتحولت هذه الفتاة الصغيرة إلى مراهقة فى الرابعة عشرة سريعاً. وكان اسمها يتصدر لوحة الشرف فى كل اختبار أجرته فى حياتها! وهى الآن الأكبر ضمن أربعة أطفال لدىَّ يتمتعون بالجمال والذكاء ويحرزون جميعهم نجاحاً بالمدرسة.



لقد تعلمت أن حياة المرء لا تبنى على نجاح واحد أو تتحطم جراء فشل واحد. فستواجه دوماً تحديات جديدة ولن تجد الحياة على الحال الذى اعتقدته أو الحال الذى ينبغى أبداً أن تكون عليه وجهة نظرك. ولكنى أشعرك بالسعادة لأن حياتى ليست مملة.

اقرأ المزيد من قصص المراهقين الذين تحولت حياتهم بعد اقترافهم الخطأ، الأم المطلقة التى تنازلت عن وليدها ليتبناه زوجان لأنها أرادت حياة أفضل له والأب الذى تزوج الفتاة التى حملت منه وأصبح زوجاً وأباً مخلصاً، والمراهق المنحرف ذو السمعة السيئة ولكن حياته تحولت ١٨٠ درجة وتغير اتجاهه تماماً نحو إقامة العلاقات مع الجنس الآخر.

فإن كنت نشطا جنسياً حتى قراءتك لهذه السطور وبدأت فى الندم على ذلك، فلم يفت الأوان بعد لتمحو الماضى وتبدأ صفحة جديدة. نشأ "انتونى ماهير" فى كنف أبويه اللذين علماه أهمية القيم الحميدة. يقول: "علمت فى سن صغيرة الصحيح من الخطأ فيما يتعلق بالعلاقات، لذا عندما كنت فى عامى الأول من المدرسة الثانوية، قطعت على نفسى تعهداً بألا أمارس الحب حتى الزواج. أعتقد أن الأمر سهل. ما لم أدركه أننى باستمرارى بإحاطة نفسى بأشخاص نشطاء جنسياً كنت أحكم على محاولتى بالفشل.

وفى عامى النهائى، وفى لحظة من سوء التقدير، فقدت أعز ما أملك وما لم أسترجعه مرة أخرى. وأدركت على الفور أننى أوقعت نفسى فى القاع".

وعندئذ، قطع "أنتونى" على نفسه عهداً بعدم العودة لهذه الرذيلة مرة أخرى. ولكن فى هذه المرة كان يعنى الأمر بحق. فهو الآن فى الثانية والعشرين من عمره ولاعب كرة قدم محترف وما زال محافظاً بصدق على عهده.

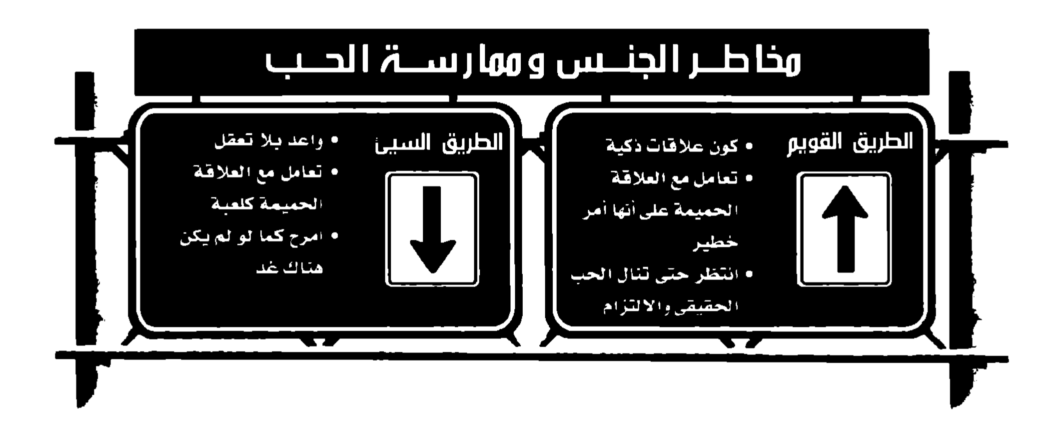
يقول "أنتونى": "لم أعد طالب المدرسة الثانوية البالغ من العمر ١٦ عاماً الذى يعتقد أن بقاءه دون ممارسة الحب للمرة الثانية أمر سهل. والآن، أشعر أننى أقف على أرض صلبة قائمة على تعهد واضح وأصدقاء ذوى قيم مماثلة يحيطون بى، وأعتقد من كل قلبى أننى بذلك سوف أقدم لنفسى أفضل فرصة لأعيش حياة زوجية سعيدة".

مرحى

وها قد وصلنا إلى نهاية الفصل. آمل ألا أكون قد جرحت مشاعرك بآرائى وصراحتى. فأمنيتى الوحيدة هى أن أزودك بذخيرة تعينك على بحثك عن الحب الحقيقى.

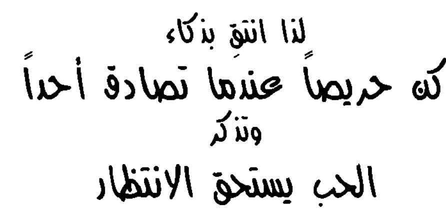
وبالنسبة لى، فدائماً ما كنت متعثراً حال اتخاذ القرارات المهمة، لذا تساءلت كثيراً هل سأتزوج يوماً، ثم اتخذت قراراً مهماً بالجامعة، حيث قابلت فتاة أعجبتنى بحق اسمها "ريبيكا".





ولعظيم دهشتى همت بها حب واتخذت قراراً بأن أتزوجها. ومن الأمور الرائعة أننا قبل زواجنا كانت بيننا علاقة حب قائمة على الصداقة والعاطفة وليس الشهوة. وهنا يكمن الاختلاف.

أمامك طريقان عليك أن تختار منهما واحداً. وأتمنى أن تختار الطريق القويم من خلال العلاقات الذكية، والتعامل مع مسألة العلاقات الحميمة على أنها أمر خطير، وكذلك التعفف وانتظار الحب الحقيقى والتعهد بألا تقربه خارج الزواج. وأعدك أنك لن تندم على ذلك. صدقنى، فأنت لا تود أن يتحطم فؤادك وأن تشعر أن أحدهم قد استغلك ولا تود أن تربى طفلا فى الوقت الذي لا تزال أنت فيه طفلا ولا تود أن تقول لخطيبتك، "آسف، ولكننى أحمل هذا المرض التناسلى الغريب الذي أصبت به وأنا فى عامى الأول بالمدرسة. لكم أندم على ذلك!".





عوامل جذب انتباه قادمة

إذا ما تساءلت يوماً عن معنى كلمة "كحوليات"، "نشوق"، "لصاق"، كأس، الهيروين، الكلاب الصغيرة، البوق وصبى جورجيا المخلص، فسوف تعرف الإجابة لاحقاً. استمر فى القراءة.



الخطوات العشر الميسرة

١. خطط لعلاقات ذكية ورائعة ومرحة، ولمزيد من الأفكار، ابحث على شبكة الإنترنت تحت عنوان *"علاقات رائعة للمراهقين"*.

٢. إن كنت تعرف شخصاً ما متورطاً فى علاقة منتهكة له، فلتقدم له الكتاب ودعه يقرأ قسم "المواعدة بذكاء"، قدم له الدعم وذكره أن لا أحد يستحق أن يكون فى موقف ينتهكه.

٣. شاهد فيلم *A Walk to Remmber* . وبعدما تشاهده اسأل نفسك: ما هى المعايير التى أود أن أتبعها فى حياتى؟

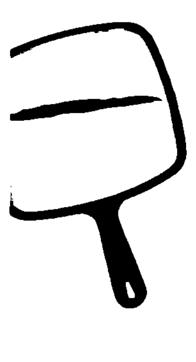
٤. قدم *الإرشادات الستة للمواعدة بذكاء* إلى شخص آخر قريب لك أو أحد والديك أو صديق.

٥. اكتب خمسة أسباب ناجحة لعدم ممارسة الحب المحرم والانتظار حتى الزواج.

---

٦. علق لافتة تذكارية صغيرة مكتوباً عليها **التوقيت أهم شىء**.

٧. قدم قائمتك الخاصة بجمل الردع إلى شخص تطورت حياته بشكل مرغوب فيه. أو رددها أمام المرآة أو على مسامع لعبتك المحببة.



٨. ارسم خطاً على مرآتك باستخدام قلم تلوين لتذكيرك بأن تسمو فوق الشهوات الدنيا. كن إلى جانب الحب ودع الشهوات لما بعد الزواج.

٩. إن كنت حالياً فى علاقة قائمة على الجانب البدنى، فلتحولها إلى علاقة قائمة على الصداقة، وإن كانت علاقة سعيدة، فستستمر وتبقى، وإن كانت علاقة مبنية على الافتتان فلن تستمر. وفى كلتا الحالتين، أنت رابح.

١٠. تخيل الشخص الذى ستتزوجه يوماً ما. كيف تتمنى طريقة عيش الحياة الآن، خصوصاً فيما يتعلق بالمواعدة والعلاقات الحميمة؟
أتمنى أن يكون حبى فى المستقبل...



الإدمان

الإقلاع ليس عسيرا
لقد قمت بذلك
عشرات المرات

الأمور العشرة

التى ينبغى عليك معرفتها حول الإدمان...





التدخين يودى بحياتك. فإن كنت مدخنا، فقد فقدت جزءا مهما جدا من حياتك.

ـــ "بروك شيلدز"، ممثلة

إليك بعض أوقع الكلمات الأخيرة التى قالها بعض الأشخاص قبل موتهم مباشرة.

كلمات أخيرة مشهورة

«سأمسك بالسيجارة وأنت تشعلها لى».

«إذن، فأنت من آكلى لحوم البشر».

«لا تقلق، فإنه ميت بالفعل».

«ياله من وشم رائع».

«أعتقد أنها محاولة للاتصال».

واليك بعض الكلمات الأخيرة المشهورة التى قالها مراهقون بدأوا طريقهم نحو الإدمان.

- *"لا. يا صديقى. فهذا شىء طبيعى وآمن تماماً. لهذا يطلقون عليه عشباً"*
- *"لن تضيرك مرة واحدة من التجربة"*.
- *"كل الناس يتعاطون هذا"*.
- *"بمقدورى الإقلاع عنه فى أى وقت"*.
- *"أنت تعيش حياتك مرة واحدة"*.
- *"هذه حياتى الخاصة. أنا لا أسبب أذى لأحد"*

ثمة أشياء قد تدمنها مثل التبغ أو الكحول أو المخدرات غير القانونية أو العقاقير التى يصفها لك الطبيب أو الطعام أو النوم أو اضطربات الأكل أو التبذير أو السلوكيات الإجبارية أو الهواجس أو مشاهدة التلفاز أو ألعاب الفيديو أوتصفح الإنترنت أو إرسال الرسائل الفورية أو ممارسة الحب أو المواد الإباحية أو لعب الورق أو الميسر أو حتى تشويه الجسد مثل تعمد جرح الجسم. كثير من تلك



الأشياء بسيط ولن يؤذيك بشكل بالغ، مثل لعب الورق بلا توقف أو التوق إلى نوع معين من الحلوى؛ فهى تعتبر تفضيلات أكثر من كونها أشياء تدمنها. إلا أن هناك أشياء قد تدمنها وتكون خطيرة؛ حيث تؤثر على سلوكياتك وتجعلك ترتكب تصرفات غبية، وقد يصل الأمر إلى القتل.

إننا نعيش فى مجتمع يعج بالإدمان. ففى الاستبيانات التى أرسلتها إلى أقرانكم من المراهقين، كانوا يذكرون تناول الكحوليات والتدخين والمخدرات دوماً كواحد من التحديات الكبرى التى يواجهونها، وفى كثير من المدارس، كانت هذه الأشياء هى التحدى الأكبر.

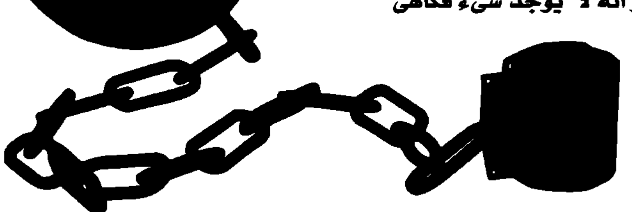
لذا لماذا يشكل الإدمان كل هذا اللغط؟ فكر فيما يلى:

خلال الحرب العالمية الثانية، سجن "فيكتوريا فرانكل" - الطبيب النفسى - فى معسكرات الموت النازية، وتوفى والده وأخوه وزوجته فى المعسكرات أو تم إرسالهم لأفران الغاز. وقد تم تعذيب "فرانكل" نفسه باستمرار وفاقت معاناته التصور، وكان ينتظر بين كل لحظة وأخرى اقتياده إلى الأفران.

وذات يوم، وهو وحيد فى حجرة صغيرة، بدأ يعى ما أسماه "آخر حريات الانسان" - الحرية التى لم تستطع قوات النازى أن تسلبه إياها. فقد استطاعوا أن يقتلوا أسرته وأن يعذبوا جسده، ولكن وحده كان يستطيع أن يقدر داخل نفسه مدى تأثير كل ما يحدث عليه. فقد كان حراً فى استجابته تجاه ما يحدث له منه أمور.

ولكى يحافظ "فرانكل" على آماله حية، اعتاد أن يتخيل نفسه وهو يحاضر طلابه بعد الإفراج عنه من معتقلات الموت. واعتاد أن يرى نفسه يتحدث عن نفس التجارب التى مر بها فى المعسكرات. وبمرور الوقت، أصبح مصدر إلهام للسجناء من حوله وساعد كثيرين لإيجاد معنى فى معاناتهم. وفى النهاية، نجا "فرانكل" من الموت واستمر فى حياته وأصبح معلماً بارعاً وكاتباً عظيماً، كما تخيل بالضبط.

فبجانب الحياة نفسها، ستجد أن قدرتك على الاختيار هى أكبر هبة تمتلكها. وإن أصبحت مدمناً لشىء ما، فأنت قد تنازلت عن قدرتك على الاختيار - حريتك. أصبحت أنت العبد وأصبح ما تدمنه سيدك. فعندما يأمرك تقول: "سمعاً وطاعة". لذا فإن اختيارك لما ستفعل حيال الإدمان هو واحد من أهم القرارات التى ستتخذها على الإطلاق. بمقدورك اتخاذ الطريق القويم عن طريق احترامك لجسدك، وأن تقول: "لا" فى المرة الأولى، وتجنب الإدمان كأنه طاعون أو يمكنك أن تسلك الطريق الخاطئ عن طريق انتهاك جسدك وأن يذهب تفكيرك إلى القول: "مرة واحدة لن تضر". وتدمن شيئاً ضاراً وتتعلق به.



فى هذا الفصل، سنركز على المواد الأكثر خطورة التى يدمنها المراهقون؛ الأشياء التى قد تدمرك بحق. وأعتذر مقدماً عن النبرة القوية فى هذا الفصل. فحقيقة الأمر أنه لا يوجد شىء فكاهى بخصوص الإدمان، عدا الكلمات الدارجة المبتكرة المستخدمة للإشارة للمخدرات والتعليق الاستهلالى البسيط للممثلة



"بروك شيلدز" عندما أجريت معها مقابلة شخصية كمتحدثة رسمية لإحدى حملات مكافحة التدخين.

يتكون هذا الفصل من ثلاثة أقسام. يدور قسم الحقائق الثلاث المفجعة حول تأثير الإدمان عليك وعلى الآخرين الذى قد يغير حياتك وحياة الآخرين. وقسم الحقيقة، والحقيقة برمتها، ولاشىء سوى الحقيقة، لذا فسوف يقدم لك هذا الفصل حقائق صريحة ومباشرة وسيجيب - كما هو مأمول - عن أغلب أسئلتك حول أكثر المخدرات ذيوعاً. وفى قسم استئصال المشكلة من جذورها سوف نتناول كيفية تجنب الإدمان والتغلب عليه، كما أنه يوضح ما أطلق عليه مخدر القرن الحادى والعشرين.



استبيان الإدمان

قبل أن تواصل قراءتك فلتجر هذا الاختبار البسيط لترى أى طريق تسلك.

ضع دائرة حول اختيارك	كلا البتة				نعم
١. لقد هدانى عقلى إلى أننى لن أتعاطى المخدرات أبداً .	١	٢	٣	٤	٥
٢. أنا حر من أى سلوك إجبارى مثل القمار أو التسوق أو الإفراط فى الطعام أو تصفح الإنترنت أو مشاهدة التلفاز بلا توقف .	١	٢	٣	٤	٥
٣. عندما يتعلق الأمر بخياراتى حيال الكحوليات والتبغ والمخدرات، فإننى أتخذ قراراتى ولا أستسلم لضغوط الأقران.	١	٢	٣	٤	٥
٤. لم أتناول الكحوليات أو أدخن فى الـ ٣٠ يوماً الأخيرة .	١	٢	٣	٤	٥
٥. أتجنب المواقف التى سيكون بها تناول للكحوليات أو تعاطٍ للمخدرات.	١	٢	٣	٤	٥
٦. لا أقرب المواد الإباحية على شبكة الإنترنت .	١	٢	٣	٤	٥
٧. أخرج مع أصدقاء لهم نفس آرائى حول المخدرات .	١	٢	٣	٤	٥
٨. أشجع أصدقائى على الابتعاد عن المواد المؤذية .	١	٢	٣	٤	٥
٩. لا أدع أبداً أصدقائى يقودون وهم مخدرون.	١	٢	٣	٤	٥
١٠. أنا لا أعانى من أى اضطراب فى تناول الطعام مثل الشره المرضى .	١	٢	٣	٤	٥

المجموع



اجمع درجاتك ولتر كيفية نظرتك لما تقوم به فى هذا الأمر.



أنت تتخذ الطريق القويم، فواظب عليه!



أنت تتخبط بين الطريق القويم والطريق الخاطئ. انتقل إلى الطريق القويم!



أنت فى الطريق الخاطئ. اقرأ هذا الفصل بانتباه.

الحقائق الثلاث المفجعة

عندما نتحدث عن المواد أو الأمور التى قد تدمنها. فثمة ثلاث حقائق مفجعة علينا جميعاً معرفتها.



الحقيقة المفجعة ١ : قد يصبح الإدمان أقوى منك

اعتدت أن أعتقد أن متعاطى المخدرات ومن يسرفون فيها ضعفاء أنانيون. ولكن عندما درست أكثر حول هذا الموضوع، ندمت على قصور فهمى. فالإدمان يصيب الأفضل والألمع من بيننا. فلا أحد منا فى منأى عن الإدمان. فثمة عدد كبير من الأشخاص اللطفاء ولكنهم أيضاً مدمنون للكحوليات أو مدمنون للقمار أو المخدرات، ولن تجدهم مختلفين كثيراً عنك وعنى. فستجد لديهم نفس الآمال والأحلام. الأمر الوحيد الذى يفصلهم عنا بضع قرارات اتخذوها، عادة فى مرحلة مراهقتهم.



لـدى صـديق رائع يدعـى "فيل". وهو شـخص يتميز بالذكاء والصـدق والأمانة. لم أعـرف ابداً أنه مدمن للكحوليات منذ سنوات.

عندمـا كان "فيـل" فى الثالثة عشـرة، كان يعانى من انخفاض تقديره لذاته. ذات يوم، سـرق "فيل" زجاجـة من الشـراب من سـيارة صـديق والده وخبأها فى معطـف منتظراً اللحظة المناسـبة ليخرجها. وبعد مرور أسـبوع، بعد أن اسـتعطف "فيل" والدته لتسـمح له بحضـور حفل راقص محلى، وجد "فيل" فرصته.

يقول "فيل": خبأت الزجاجة جيداً فى حذائى الطويل ولم يلاحظ أحد شيئاً وأنا أدلف إلى ساحة الرقص. فاتخذت طريقى مباشرة إلى حمام الرجال.

تناولت شربة من الزجاجة، فاحمر وجهى. وفجأة شعرت بموجة من الاسترخاء والخفة تنتابنى. شعرت بخجلى ووعيى بنفسى يبتعدان وتكونت داخلى هوة متسعة تشجعنى لأتناول المزيد. فكان الكحول - كما اعتقدت - هو الأمر الذى أفتقده ليرفع من تقديرى لذاتى.

وخـلال سـنوات مراهقتـه، بدأ "فيل" فى الإكثار من الشـراب، وكثيراً ما كان يسـرق ويكذب ليحصـل على ما يريد. وكثيرا ما كان "فيل" يثمل تماما، وذات مرة سـقط هو وأصـدقاؤه بالسيارة من فوق مرتفع وكادوا يلقون حتفهم. ولكن لم يكن هذا كافياً لردعه.

فيقـول "فيـل": "خلال سـنوات دراسـتى الجامعيـة، لم أنعـم بالسـكينة إلا بعدما أتناول الشـراب. وبحلول نهاية العام الثالث، كنت أحمل زجاجة من الشـراب إلى الفصـل فى حقيبتى وكنت أقضـى أغلب أوقات فراغى فى حانه قريبة".

وبعد بضـع سـنوات، تزوج "فيل" وبدأ فى تكوين أسـرة. ولكن اسـتمر فى معاقرة الشراب وبدأ الأمر يؤثـر علـى زواجـه وأسـرته وعملـه. كان لـ"فيـل" ابنـة متيم بها، ظـل يعدها أنه سـيتوقف عـن تناول الشراب. فاعتادت أن تكتب له رسائل قصيرة لتشجيعه. إليك واحدة منها:

أبى العزيز

هل توقفت عن الشراب؟

☐ نعم ☐ لا ☐ شارفت على ذلك

قل لى الحقيقة

أحبك! ابنتك

ولكن لم يسـتطع "فيل" التوقف عن الشـراب، فيقول: "الوعود والدعاء والنوايا الحسـنة والإرادة كان لهـا تأثيـر طفيـف علـى إدمانى للشـراب. فكانت قوة الكحول تفـوق إرادتى. لم أسـتطع الإقلاع عن الشراب - من أجل زوجتى أو والدى أو أطفالى - أو من أجل أى شىء آخر!"

بعد عدة أشهر كتبت له ابنته:

أبى العزيز،

يبدو أنك لا تحبنى كثيراً!

كنت مغفلة لاعتقادى أنك ستتوقف عن الشراب.



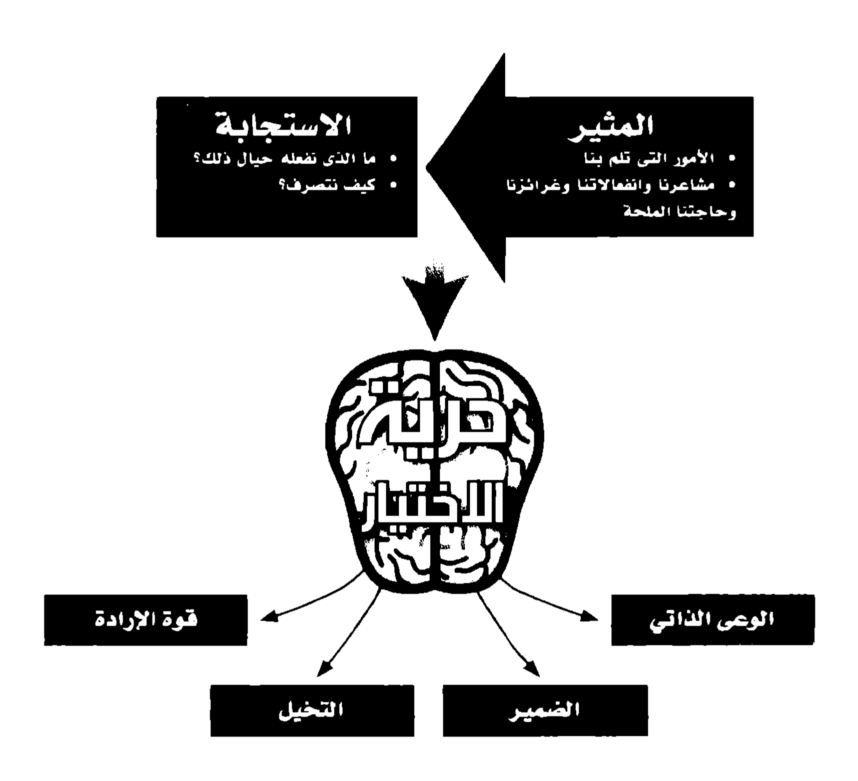
وفى النهايـة، فقد "فيل" كل شـىء، فقد زوجته وابنته ووظيفته وصحته وتقديـره لذاته وحرية اختياره. وسأقول لك باقى القصة بعد برهة.

إليك بضعة اعترافات حقيقية على ألسنة بعض المراهقين عن سيطرة الادمان عليهم:

- *"اعتدت العدو مسافة ميل فى أقل من ست دقائق. والآن أكون محظوظاً لو عدوت هذه المسافة فى ثمانى دقائق. وصدرى يحدث صفيراً طوال المسافة. أود الإقلاع. ولكن الأمر ليس بهذه السهولة".*
- *"بدأ الأمر يصير مثل العادة لدرجة أننا لم نعتقد أننا سنود الإقلاع".*
- *"كم آمل لو أننى لم أسلك طريق الإدمان، ولكن أغلب المدخنين يقولون ذلك مثلى".*
- *"يتعاطى أصدقائى الكحوليات والمخدرات كما لو كان الأمر بسيطاً. سألتهم ما إذا كانوا مدمنين فأجابوا جميعاً إنهم ليسوا كذلك، وبإمكانهم الإقلاع عنها فى أى وقت. ولكن يبدو أنهم يتعاطونها كل يوم".*

وكما ذكرنا من قبل، هناك حيز ما بين نزواتك وما تقوم به حيالها. وفى هذا الحيز تكمن حرية اختيارك. وفى حال سقوطك فريسة للادمان، فإنك تنحى حرية اختيارك جانباً بسبب وطأة إدمانك، وبذلك لا يوجد حيز الآن.

لا تستخف أبداً بوطأة الادمان، فقد يصبح أقوى منك.





الحقيقة المفجعة ٢: الأمر لا يضرك وحدك

لا يؤثر
إلا علىّ
أنا فقط

يعتقد بعض المراهقين أن ما يفعلوه بحياتهم لا يضير أى شخص آخر. فيقولون، "لكم شنونكم ولى شنونى". والحقيقة أنه عندما يتعلق الأمر بالتدخين والشراب وتعاطى المخدرات، فالأمر لن يخصك وحدك، فهو يؤثر على كل من حولك، شئت أم أبيت.

على من يقع التأثير بالضبط؟ لنفرض أن "إنجو" بدأت فى الشراب وتدخين الماريجوانا، وأن الأمر لا يخص غيرها مادامت لا تضر أحداً. ونتيجة لما تقوم به، بدأت إحدى صديقاتها فى تدخين الماريجوانا أيضاً. اكتشفت والدتها الأمر وانزعجت لذلك، وبدأت المشاحنات بالمنزل. واعتقد "كيب" - الأخ الأصغر لـ"إنجو" - أنه طالما "إنجو" تفعل ذلك، فسيكون الأمر رائعاً بالنسبة له أيضاً، وكذلك لم يرق لخطيب "إنجو" تأثير المخدرات عليها وقد هجرها. وفى النهاية، ضبطتها الشرطة وبحوزتها المخدرات وتم إرسالها لأحد مراكز رعاية الأحداث لمدة ثلاثة شهور. وتستمر القصة. أعتقد أنه قد تكونت لديك الصورة كاملة.

على من يقع تأثير الإدمان؟

أنت وإدمانك
مجتمعك
شريكة حياتك فى المستقبل وأطفالك
أناس أبرياء لا ذنب لهم
دافعو الضرائب
أصدقاؤك
خطيبك
خطيبتك
إخوتك
والداك



ولقد أخبرتنى صديقة عن مدى تأثير المخدرات على أسرتها.

كنت فى الثانية من عمرى عندما بدأ أخى فى تعاطى المخدرات. لا أتذكر أننى عشت بعد ذلك دون أن أشعر بالرعب - رعب من مكوثى معه وحدى، ورعب من أن يؤذينى كما هدد بذلك، ورعب من أن يقتل نفسه، ورعب من عدم قدرة والدىَّ على التعامل مع هذا الموضوع.

كان أخى يقول إنها حياته - كى نتركه وحده - وأن اختياراته لا تؤثر علينا. ولكنه كان مخطئًا. ورغم أنه كان المدمن الوحيد بالمنزل، إلا أننا تأثرنا جميعاً وشعرنا بالاستنزاف بنفس القدر. شعرنا باليأس عندما لم يكن لديه مال كاف للحصول على مخدره والألم الذى كان يجتاح جسده فى كل المرات التى كان يحاول فيها الإقلاع وشعوره بوخز الضمير الفتاك لإيذائه من أحب كثيراً.

وبعد مرور سنوات، أصبح هو الشخص المرعوب:

- مرعوب من ألا يحصل على تعليم ومن ألا يلحق بمن فى مثل عمره، وألا يقدر على إيجاد وظيفة، وألا تطيق فتاة الزواج منه وألا يقدر على استعادة العلاقات التى أفسدها وألا يقدر على الحفاظ تماماً على طهارته. ورغم اهتمامه بالنظافة إلا أنه يخوض معركة عقلية... كل يوم.

ووالداى مرعوبان أيضاً - مرعوبان من أجله نتيجة لكل الأشياء التى هو مرعوب منها. ورغم أنه شخص ناضج، إلا أن والدىَّ مازالا يشعران بمسئوليتهما نحوه ويريدان مساعدته، ومع ذلك، فهو يشعر بقلة حيلته تماما كما كان خلال فترة مراهقته.

هل تعاطيتُ المخدرات من قبل؟ لا، ولكنها أثرت بلا شك علىَّ وعلى أسرتى وكل من يحيط بى.

الحقيقة المفجعة ٣: المخدرات تدمر الأحلام

شاهدت مؤخراً إعلانًا رائعًا، مكتوبًا فيه، "فكر فى قدر ما يمكنك أن تصنعه بحياتك، والآن فلتفكر كيف يمكن أن يعوقك تدخين الماريجوانا عن ذلك. لا تستطيع تحمل تبعات الإدمان؛ سيكلفك كثيراً من وقتك ومالك وخلايا مخك وتركيزك وعلاقاتك وسعادتك. ولا يسوء الأمر إلا عندما تصبح شخصاً بالغاً".

قابلت فتاة تدعى "كورى"، طالبة بالعام قبل النهائى بالمدرسة الثانوية، وهى فتاة مليئة بالحيوية. وقد كرست حياتها لتعليم الأطفال أن يبتعدوا عن المخدرات، فتقول: "أريد أن أساعد الأطفال لكيلا يقعوا فى نفس الخطأ الذى وقعت أنا فيه. لقد وقعت فى خطأ كلفنى سنوات من عمرى؛ مع كوابيس وذكريات فظيعة تعاودنى".

فسألتها: ماذا حدث لك بالله عليك؟ وروت لى قصتها.



قبل أن تكمل عامها الحادى عشر، كانت تعيش حياة رائعة، فكان لديها أب وأم محبان، وأخ أكبر وأخت، وأخ أصغر. فتقول: "عندما يعود أبى للمنزل من عمله كل ليلة نجلس جميعنا إلى طاولة العشاء وندعو الله أن يديم علينا نعمته ونتناول طعامنا. كنا أسرة بمعنى الكلمة".

وبعد مرور عام تقريباً، بدأت "كورى" فى الشعور بالحزن ممن حولها حيث كان أخوها الأكبر هو الفائز بنصيب الأسد والابن المثالى، وكان أخوها الأصغر هو الطفل المدلل. شعرت "كورى" أنها سقطت من حسابات الجميع. كما شعرت أيضاً أنها لا تستطيع أن تصل لما هو متوقع منها. فتقول: "كان والداى يتوقعان منى ومن الأسرة الكمال. وكنت غاضبة جداً من الحياة من حولى؛ لأننى شعرت بالظلم".

ولم ينقض أمد بعيد حتى هربت "كورى" من منزلها وأقامت مع أربعة مراهقين آخرين. وتكون هؤلاء الأصدقاء الجدد من: "توم" وخطيبته "إيما" البالغين من العمر ١٩ عاماً، "مارك" والذى طرد من منزله، و"جى. جى" وهو طفل هارب مثل "كورى". ورغم أنها حاولت الابتعاد عن كل شىء من حياتها السابقة، إلا أنها واصلت الاتصال بوالدتها بانتظام.

وذات ليلة، أحضر "توم" معه شيئاً لم يجربوه من قبل - الهيروين. فتجمعوا كلهم حول الطاولة وحقنوا أنفسهم بالمخدر بنفس الحقنة. بدأ "مارك" وتبعته "كورى" ثم تناول "جى. جى" الحقنة، وكان قد أسرف فى الشراب والتدخين بالفعل هذا اليوم.

وتقول: "هذا يوم حدث فيه ما لن أنساه، ربط "جى. جى" الشريط حول ساعده، وملأ الحقنة وبدأ فى حقن نفسه وبعد ١٥ ثانية، تجمد جسده وتحول للون الأزرق وقضى نحبه على الفور. فزعنا جميعاً. لم أفعل إلا الجلوس هناك مشدوهة محملقة فى صديقى الذى قضى نحبه... ثم اتصلت بالنجدة".

وأتت الشرطة واصطحبت "كورى" وأصدقاءها الذين تم حبسهم احتياطياً ثم حكم عليهم بالذهاب لإحدى مصحات علاج الإدمان وبعد الإفراج عن "كورى" بأشهر قلائل، عادت لمنزلها إنسانة مختلفة وبدأت حياة جديدة.

وسألتها: "ماذا حدث لأصدقائك؟".

فقالت: "هذا هو الجزء المحزن من الموضوع، فإن كل التبعات التى يمكن أن تحدث لمتعاطى المخدرات حدثت لنا كلنا نحن الخمسة، اليوم أصيب "توم" بأضرار فى المخ، فيبدو شخصاً طبيعياً ولكنه لا يستطيع القيام بالأمور الطبيعية؛ فلم يعد يستطيع كتابة الحروف المتشابكة بعد الآن وهو الآن يتعلم كيف يربط حذاءه مرة أخرى. و"إيما"، خطيبة "توم" السابقة، مصابة بفيروس نقص المناعة ولا تغادر المنزل، ولا تفعل شيئاً سوى الجلوس دون عمل طوال اليوم وتتولى والدتها العناية بها. ومارك يبلغ من العمر ١٨ عاماً، ومازال يتعاطى المخدرات ولديه ابنة فى الخامسة من عمرها. وقد توفى "جى. جى" فى تلك الليلة".

فقلت: "بذلك، أنت الوحيدة التى نجت من هذه المحنة العسيرة". فردت علىَّ: "إلى حد ما، فقد أخبرنى طبيبى أنه نتيجة للمخدرات، أصبح لدىَّ قلب ورئة سيدة فى السابعة والثلاثين من العمر، رغم أننى فى السابعة عشرة. وقال إنه سيكون من المدهش لو عشت لأبلغ الخمسين. كيف سأقول لوالدتى أن تستعد لدفنى؟ لقد أقدمت على الكثير من الخيارات الغبية. لذا، كرست جزءًا كبيرًا من بقية حياتى لمساعدة الأطفال الآخرين على تجنب المخدرات".



يالها من قصة تدعو للأسف! خمسة مراهقين أدمنوا الشراب والمخدرات، خمس تبعات فظيعة من يدرى ما كانت ستئول إليه حياتهم لو لم يسلكوا هذا السبيل. لربما أصبح "توم" معلم المدرسة الثانوية الذى يفضله الجميع، ولربما أصبحت إيما عازفة موهوبة. وكان "جى. جى" سيكبر ليكون أباً عظيماً لأطفاله - الأطفال الذين لن يصحبهم أبداً للصيد أو يقرأ لهم كتباً. فهذا هو ما تفعله المخدرات. إنها تدمر الأحلام.



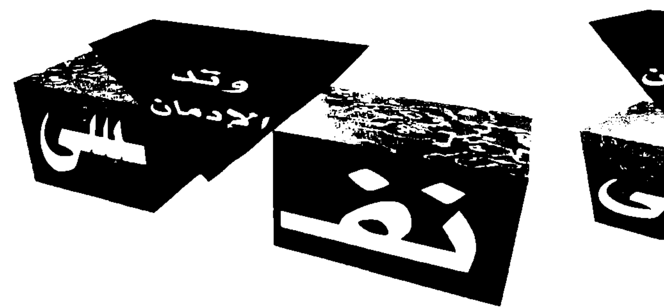
تركيب الإدمان

وهنا قد تفكر وتقول: "حسناً، ولكن هذه قصص متطرفة، يا شون فإننى لم أهرب من منزلى ولا أتعاطى المخدرات بشكل مكثف. ولا أرغب سوى فى بعض المتعة. فلا يبدو الأمر أننى سأصبح مدمناً أو أى شيء من هذا القبيل. فأنا أعرف مراهقين يتعاطون الشراب ويحققون درجات مرتفعة من حين لآخر، وهم بخير".

أنت على حق. فكثير من المراهقين يشربون ويدخنون ويتعاطون المخدرات ولم يصلوا لأن يكونوا مدمنين، ولكن نسبة كبيرة منهم ستصبح مدمنة. وكما تعرف فكل شخص يستجيب بشكل مختلف للمواد المخدرة. بينما يستطيع مراهق أن يتناول الشراب ويكون بعدها بخير، فإن آخر قد يصبح مدمنا بعد رشفة واحدة. وبجانب ذلك، فحتى إن لم تكن مدمناً، فالمخدرات محرمة دينياً وتسبب ضرراً بالغاً بجسدك وعقلك، حتى بعد تجربة واحدة، فلم المغامرة؟

تبدأ أغلب مشكلات الإدمان بالمخدرات الأولية: التبغ والكحوليات والماريجوانا. وهى مواد خطرة فى ذاتها وتسبب مشكلات خطيرة، وتؤدى فى كثير من الحالات إلى مواد مخدرة أكثر خطورة. ودون أن تدرك، يتمكن الإدمان منك. ويطلق عليه صديقى "فيل": "شبح الإدمان" فهو يبدأ صغيراً جداً - رشفة خمر أو سيجارة تبغ أو سيجارة ماريجوانا. ثم ترغب فى المزيد، وترغب فى الأقوى من ذلك، ويتضح العدو الخفى شيئاً فشيئاً ويزداد حجمه تدريجياً حتى يقصمك ويحطمك.







بمقدورك دوما أن تعرف المدمن، فما عليك سوى أن تحترس للعلامات الثلاث الآتية :

- *سينكر أنه مدمن ويدعى بقوله: "بمقدورى الإقلاع فى أى وقت أريده".*
- *سيسوق لك سلسلة من الأكاذيب ليخفى عنك مشكلة.*
- *سيضع إدمانه فى بؤرة حياته. وسيكون هدف حياته دوماً هو أن يعيش للجرعة التالية.*

لا مجال للتهرب من هذا الأمر. فحقائق الإدمان مفجعة

الحقيقة، الحقيقة برمتها، ولا شيء سوى الحقيقة

أعتقد أنك إن عرفت الحقائق، فستتخذ قرارات أذكى. لذا، فيما يلى، سأعرض لك حقائق مهمة ينبغى عليك معرفتها جيداً حول أكثر المخدرات انتشاراً هذه الأيام. وقد نقلت أغلب هذه المعلومات من موقع، www.health.org، وهو مصدر يعتمد عليه للحصول على معلومات حول المراهقين والمخدرات.



حقيقة الكحوليات

والمعروفة أيضا فى أوساط المراهقين بـ المسكرات، المحرمات، الخمور، الخمر، هوتش، هارد ستاف، جوس

هل تعلم؟

الكحول يعبث بعقلك. **يؤدى الكحول إلى فقدان التنسيق وإلى سوء التقدير وبطء الاستجابة وتشوش الرؤية ومشكلات الذاكرة، بل وفقدان الوعى المؤقت. ومزج الكحول بالعقاقير أو المخدرات أمر خطير جداً وقد يصبح قاتلاً.**

الكحول يقتلك. **الأسباب الثلاثة الرئيسية لحدوث الوفيات بين المراهقين هى: حوادث السيارات والقتل والانتحار. والكحوليات عامل مؤثر فى كل منها وفى الحقيقة، تتسبب الكحوليات فى**



قتل عدد من المراهقين يفوق العدد الذى تقتله كل المخدرات الأخرى مجتمعة.



الكحول عامل مساهم فى أكثر من ٧٥ بالمائة من حوادث الاغتصاب فى المواعدات، فالمواعدة والشراب لا يتفقان، مفهوم!

الكحوليات تجعلك تقدم على أشياء غبية. عندما كنت بالمدرسة الثانوية، تم ضمى إلى فريق جامعة "ستانفورد" لألعب كرة القدم. وفى إحدى العطلات، دعيت لأزور حرم الجامعة فى بالو آلتو، بكاليفورنيا، وكان مضيفى لاعب كرة قدم بالجامعة، ضخم الجثة ويبلغ وزنه ٢٤٠ رطلاً. كانت وظيفته هى أن أقضى وقتاً ممتعاً حتى أود أن أذهب لفريقه وألعب كرة القدم معهم. ورغم معرفته أننى لا أتناول الشراب، فكان أول ما فعله هو أخذى إلى حفل للفتيان حيث كان الجميع فى حال يرثى لها. تجرعت الكثير من مشروب "سفن أب". وبعد ذلك، اصطحبنى هو وأصدقاؤه إلى فيلم *Rockg Horror Picture Show* سيئ السمعة.

وخلال الفيلم، تجرع مضيفى الكثير جداً من زجاجات الشراب، فأصبح مشوشاً وفقد وعيه، ثم بدأ فى التقيؤ دون سيطرة منه وهو فاقد الوعى. اعتقدت أنه أشرف على الموت، وبعد اتصالنا بالإسعاف، حملت أنا وأصدقاؤه جسده الضخم إلى عربة الإسعاف خارج السينما. وقضى ليلة بالمستشفى. كانت مهمته أن أقضى وقتاً ممتعاً ولكنه جعل من نفسه أضحوكة وجعلنى أعزف تماماً عن فريقه.

ولكم يعجبنى الكلام المذكور على موقع.snidelyworld com

- *تناول الكحوليات عامل مؤثر يؤدى إلى الرقص كشخص أبله عليل العقل.*
- *تناول الكحوليات يؤدى إلى صعوبة النهوض من الفراش وتجد نفسك غير قادر على تذكر اسمك أو هويتك وعندما تفيق تكتشف أن مظهرك منفر للغير.*
- *تناول الكحوليات يجعلك تتلعثم فى كلماتك.*

الأسئلة المطروحة بكثرة

س: أليست البيرة والنبيذ أكثر أمانا من الكحول المقطر؟

جـ: لا، فزجاجة البيرة سعة ١٢ أوقية بها نفس المقدار من الكحول الموجود فى رشفة من شراب الكحول المقطر بحجم ٥ أوقيات أو نبيذ أنقى. وحذار من مشروبات الكحوليات بالصودا حلوة المذاق المحتوية على كم كبير من السعرات الحرارية، فما هى سوى بيرة رخيصة الثمن.

س: لم لا يستطيع المراهقون تناول الكحوليات مع أن آباءهم يقومون بذلك؟

جـ: أجسام المراهقين لا تزال فى طور النمو ويكون للكحوليات تأثير أكبر على عقولهم وأجسادهم، فالأشخاص الذين يبدأون فى الشراب قبل بلوغهم الخامسة عشرة لديهم فرصة



إدمـان الكحوليـات على نحو يزيد أربع مرات مقارنة بأولئك الذين يبدأون فى تناولها عند سـن ٢١ عاماً.



التبغ يعرف أيضا بأسماء: السجائر، السيجار، أعقاب السجائر، مضغ التبغ، التبغ المعصور، النشوق

هل تعلم؟

التبـغ يجعلك تدمنه. فالسجائر تحتوى على مـادة النيكوتيـن - وهى مـادة تسـبب إدمانها بشـكل كبيـر. فثلاثـة أربـاع المراهقيـن الذيـن يدخنـون التبـغ يوميـاً يسـتمرون فى ذلـك لأنهم يجدون صعوبة كبيرة فى الإقلاع عنه.

ألا تصدقنا بشأن كم هو رائح التدخين؟

الآن أسنانى تشبه بشرتى

النيكوتين مادة سـامة. النيكوتين هـو المادة الطبيعية الموجودة فى نبات التبغ لحمايتـه حتـى لا تأكله الحشـرات. وبشـكل تدريجـى يكـون النيكوتيـن أكثر خطـورة من الزرنيـخ بثلاث مـرات. فخلال ثمانـى ثوان من أول نفس تسحبه من السيجارة، فإن النيكوتين يصل للمخ وتبدأ عملية الإدمان.

(كح) أصدقائى يقولون إن لدى صوتًا أجش لطيفًا، وأنكم إذا ما وقفتم بجوارى لن تشموا رائحة أنفاسى (كح كح)

التبـغ يقتلك. التدخين هو السبب الأكثـر شـيوعاً لسـرطان الرئـة، وهـو أيضـاً سـبب رئيسـى لسـرطان الفم والحلق والمثانة والبنكرياس والكلية. كما أن التبغ عديم الدخان يسبب سـرطان الفم وفقدان الأسنان وغيرها من المشكلات الصحية. ولأن جسدك مازال فى طور النمو، فـإن التدخين ضـار للمراهقين على وجه الخصـوص. ومن المثيـر للعجب والدهشـة، أن مـا يقرب مـن ثلث المراهقيـن الذين أصـبحوا مدخنين دائمين بدأوا بتدخين التبغ. فما رأيك؟

الآن أتعاطى علاجًا كيماويًا بسبب سرطان الرئة لا أحتاج إلى أن أحلق! شكرًا للتبغ الرائع.

ولقد شاهدت "آشلى" - البالغة من العمر ١٥ عاماً - جدها وهو يحتضر جراء سرطان الرئة. فتقول: "ياله من شىء فظيع، فالأمر يبدو كما لو أن السرطان قد استولى على جسده".

بدأ جدها فى التدخين وهو مراهق فى البحرية. وتتفهم "آشلى" كيف يمكن أن ينخدع مراهق فى الأربعينات من القرن الماضى ليدخن السجائر، ولكنها لا ترى سبباً وجيهاً لإقدام المراهقين على ذلك اليوم.



فتقول: "مع هذا الكم المتاح من المعلومات، ومع كل هذا العدد الضخم من الأشخاص الذين قد توفوا جراء التدخين، فلكم يدهشنى استمرار الأطفال فى الإقدام على ذلك؛ فأنت تعلم أنك إن وضعت هذه السيجارة فى فمك فسوف تقتلك، ولكنك لا تكترث وتقوم بذلك، وهذا أمر غير مفهوم تماماً".

الأسئلة الأكثر تكرارا

س: أليس التبغ عديم الدخان أكثر أمنًا من السجائر؟

جـ: لا يوجد شكل آمن من التبغ، فالتبغ عديم الدخان يسبب سرطان الفم والوجنتين والحلق والمعدة. كما أن مدخنى التبغ عديم الدخان أكثر عرضه بـ ٥٠ مرة من غيرهم للإصابة بسرطان الفم.

س: أليس التدخين مثيرًا جنسياً؟

جـ: هذا إن اعتقدت أن النفس الكرية ورائحة الشعر الكريهة والأصابع الصفراء والسعال أمور مثيرة جنسياً. فالإعلانات تصور التدخين كأمر يجعل المدخن شخصًا يحيطه الغموض والتشويق، ولكن فكر بعمق بشأن من يصنع هذه الإعلانات ولماذا ينفق مصنعو التبغ ٢ر١ مليون دولار على الإعلانات فى الساعة الواحدة محاولين أن يبقوك فى حبائلهم.



حقيقة الماريجوانا

والمعروفة أيضا فى أوساط المراهقين بـ : الحشيش، الإبريق، العشب، جانجا، مارى جين، بلانت، جوان، روتش، نال

أقدر لـ"جاريت" شجاعته لإرسال قصته لنا:

لقد عانيت وقتاً عصيباً فى نشأتى؛ لأن السلطات قد أخذت إخوتى من والدى بسبب تعاطيهم المخدرات. كان على أن أتعلم من أخطائهم، ولكن بدلاً من ذلك، بدأت فى تعاطى المخدرات والكحوليات!

وفى أمسية صيفية حارة أتت صديقتى الصدوق "حنا" إلى منزلى وبدأنا فى تدخين الماريجوانا وفى منتصف الليل تقريباً غادرنا المنزل لنلحق ببعض أصدقائنا لنشترى بعض الكحوليات. كنا جميعا فى حالة سكر لا تسمح لنا بالقيادة إلا أننى أعتقدت أن بإمكانى القيادة.

وخلال قيادتى إلى المنزل، ظننت أننى رأيت شيئاً فى الطريق فانحرفت بشكل حاد لأتفاداه. ففقدت السيطرة على عجلة القيادة وانقلبت السيارة عدة مرات. وتناثرت أجسادنا على الطريق.

ولقد أصيب الجميع بإصابات خطيرة. فقد رقدت إحدى الفتيات فى غيبوبة لمدة ثلاثة أسابيع، واضطر مالك السيارة للذهاب إلى إحدى مصحات العلاج، ولكن كان أسوأ ما فى الأمر هو وفاة صديقتى "حنا" فى هذه الليلة. ولن أستطيع رؤيتها مجدداً وقد فقدتها أسرتها بسببى. وحتى هذا اليوم، مازلت أتذكر أصوات أصدقائى اليائسة وهم يتأوهون ويصرخون فى هذه السيارة المنكوبة. علىَّ أن أعيش بهذا الشعور لبقية حياتى.

تم توجيه تهمة القتل الخطأ لى، وأنا الآن مسجون بإحدى المؤسسات الحكومية لتأهيل الأحداث حيث سأقضى عدة سنوات، لدىّ فرصة على الأقل بعد إطلاق سراحى لأبدأ من جديد. ولكن "حنا" ليست لديها هذه الفرصة. لقد أقسمت ألا أتناول الشراب أو أتعاطى المخدرات مرة أخرى فى حياتى.



هل تعلم أن؟

الماريجوانا تســتنفد الدافعيــة وتؤذى الأجنة. معروف عـن الماريجوانـا أنها تبدد الدافعيــة، بالنســبة للرجــال، فإنها تقلل عدد الحيوانات المنوية وتســبب العقم. وبالنســبة للســيدات، فهى تضاعف احتمالات حدوث الإجهاض وتسبب مشكلات فى النمو للطفل الذى تدخن أمه الماريجوانا عندما كانت تحمله فى رحمها.

ليســت الماريجوانا دومــاً كما تبدو. قد تخلـط الماريجوانا بمواد مخـدرة أخرى أكثر خطـورة دون علمـك. فالسـجائر التـى قد تبـدو ظاهرياً بهـا ماريجوانـا - أحياناً ما تحوى أشـياء مثل، الكوكاكيين أو حبوب الهلوسة أو سائل التحنيط.

الأسئلة الأكثر تكرارا

س: أليــس تدخيــن الماريجوانا أقــل خطرا من تدخين السجائر؟

جـ: لا، بل إنه أكثر خطراً، فسيجارة واحدة من الماريجوانا تؤثر على الرئتين تأثير أربع سيجارات.

س: هل الماريجوانا المتداولة اليوم أقوى من الماريجوانا التى كانت موجودة وقت مراهقة والدىّ؟

جــ: نعـم، فالماريجوانـا المسـتخدمة اليـوم أقـوى بكثيـر مـن الماريجوانـا التى ذاعت فى سـتينات القرن الماضـى. والأنكى من ذلك، أنـه قديما كانوا يدخنون سجائر مفردة صغيرة، أما اليوم فهم يدخنون لفائف كبيرة ويستهلكون كما أكبر من المخدرات.



والمعروفـة أيضـا فـى أوسـاط المراهقيـن بـ : (أوكسـيكولتين، بيركوسيت، لورتـاب)، ٨٠، أو سـي، هيلبيلي، هيروين بيرس، جوس (فاليام، زاناكس، أتيفام)، باربس، الحلوى، داولرز، روفيز، تراكس (أديرال، كونسيرتا، ريتالين)، جيف، سكيبى، سمارتيز، بينيز، بلاك بيوتيز

يقــول "لــى" : "بدأت تعاطى العقاقير الطبية لعلاج مشـكلة طبية عـادية. كان لدى حبوب من العقار مـا يكفـى لثلاثيـن يوماً ولقد جعلتنى الحبوب أشـعر بالتحسـن وأتخلص من الألم. وبعـد ثلاثين يوماً، رغبت فى المزيد. وصـف الطبيب لى مزيداً من الحبوب دون أن يفحصنـى. فاسـتمر ذلك لسـتة شـهور، فأصـبحت مدمنـاً لهـذه الحبـوب. وفـى النهاية، لم يصـف لى طبيب مزيـداً من الحبوب لـذا بحثت عمن



يأتينى بالحبوب ولكن بشكل غير قانونى. كانت باهظة الثمن ولكنى كنت أحتاجها بشدة. ولم ينقض وقت طويل حتى احتجت إلى عقار أقوى، لذا تحولت إلى عقارى "أوكسيكونتين" و"أمبيان" ولقد أردت الإقلاع ولكننى لم أستطع. ذهبت لوالدىَّ اللذين اصطحبانى إلى طبيب الأسرة.

أقلعت عن الحبوب لمدة ثلاثة شهور ثم عدت لها، فتدهورت حالتى المادية والعقلية وعلم والدى أننى قد أصبحت خارج نطاق السيطرة على تصرفاتى.



فأخذ إجازة لمدة أسبوع واصطحبنى إلى إحدى العيادات الطبية، وخضعت لبرنامج استمر خمسة أيام، لم أستطع رؤية أى شخص. وعندما اتصلت بى أمى للاطمئنان علي، بكيت لها ورجوتها أن تأتى لتأخذنى للمنزل، هذا وأنا فى الثامنة عشرة من عمرى!".

سيكون علىَّ أن أتعايش مع هذا لبقية حياتى. وسأعيش دوماً مدركاً أننى قد بددت مدخرات أسرتى فى أسبوع واحد فقط. وأعرف أننا لم ننته من الأمر بعد! فإدمان شيء واحد يؤدى إلى غيره. وأعانى الآن من إدمان الكحوليات ومازلت أتوق إلى المزيد من "أوكسيكونتين ". لم يخطر ببالى يوماً أن هذا سيحدث لى".

هل تعلم أن؟

مسكنات الألم والهيروين لا يختلفان. الهيروين واحد من أكثر المخدرات المنتشرة خطورة، ويحوى مكونات مشابهة لمسكنات الألم التى يصفها الطبيب، فكلاهما يحتوى على مادة الأفيون وكلاهما قد يستولى عليك.

يؤدى إدمان العقاقير الطبية إلى تهديد حياتك. من المعروف أن إدمان العقاقير الطبية يسبب كل المشكلات، بما فيها : بطء معدل التنفس والأزمات القلبية القاتلة وعدم انتظام معدل خفقان القلب وفشل الجهاز الدورى وارتفاع درجة حرارة الجسم وزيادة العدوانية والشعور بالاضطهاد أو أسوأ من كل ذلك - الإمساك.

الأسئلة الأكثر تكرارا

س: أليس إدمان العقاقير الطبية أقل خطراً من إدمان مخدرات الشوارع؟

جـ: لا، فكثير من المراهقين يعتقدون أن إدمان العقاقير الطبية آمن لأن لها استخدامات طبية وهى معبأة فى زجاجات تسر النظر، إلا أن تعاطيها للوصول لحالة من اللاوعى أو دون استشارة طبيب يجعلها فى مثل خطورة إدمان مخدرات الشوارع.

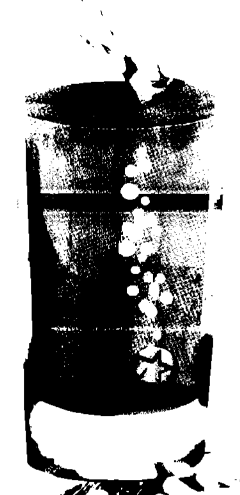
س: ألا يحصل المراهقون على هذه العقاقير من الأطباء؟

جـ: لا، فأغلب المراهقين يحصلون عليها من زملاء الفصل أو الأصدقاء أو أفراد الأسرة أو قد يسرقونها من شخص يتعاطاها لعلاج مشكلة طبية. والبعض يبيعها لمراهقين يتعاطونها للحصول على ربح سريع.



حقيقة مخدرات النوادي

والمعروفة أيضا في أوساط المراهقين بـ : حبوب النشوة : اكستاسى (جي اتش بى) : السائل اكس، جريفاس بوديلى هارم، جورجيا هوم بوى (كيتامين) : كى، كى المخصوص، كيت، فيتامين كى، كيت كات (روهيبنول) : روفيز، آر - تو



المقصود بمخدرات *النوادى* مجموعة كبيرة من المخدرات كثيراً ما يتم تعاطيها فى حفلات الرقص الليلية والملاهى الليلية والحفلات الموسيقية. فإن تعاطيت إحدى تلك الحبوب فستكون النتيجة :

- *انخفاض أدائك بالمدرسة*
- *فقدان الاهتمام بهواياتك أو رياضاتك أو نشاطاتك المفضلة*
- *ستكون عدوانياً وغير متعاون*
- *ستشكو من مشكلات متعلقة بالنوم*
- *سيصبح فمك مطبقاً وتضغط على أسنانك*
- *ستصاب بنوبات قلق وفزع*

ما رأيك فى هذا؟ هذا ما يصيبك جراء حبوب "أكتاس"، أحد أكثر مخدرات النوادى شيوعاً، أعتقد أن النشوة المؤقتة التى تحدثها لك لا تكافئ كل هذه الأشياء.

أستطيع أن أتوقع الأمور. إنه
أمر أشبه بشبكة برامج رياضية
وترفيهية

هل تعلم أن؟

مخدرات النوادى تؤثر بشدة على جسمك وعقلك. **"الاكستاسى" مثير يعمل على زيادة معدل خفقان قلبك ويرفع من ضغط دمك ويؤدى إلى الفشل الكلوى وقصور القلب. كما يسبب الدوار وفقدان الوعى ومشكلات بالتنفس. وتؤدى مخدرات النوادى إلى تدمير الخلايا العصبية بالمخ وتفسد الحواس وتسبب مشكلات حادة بالتنفس أو غيبوبة وقد يصل الأمر إلى الوفاة.**

هناك علاقة وثيقة بين مخدرات النوادى والاغتصاب. **مخدرات النوادى مثلها مثل "جى إتش بى" والروهيبنول، فهى عقاقير مهدئة؛ أى أنها تفقدك الوعى والقدرة على الحركة، ويسبب الروهيبنول نوعًا من فقدان الذاكرة. فقد لا تتذكر ما قلته أو فعلته بعد تناولك للمخدر، مما يسهل الأمر على أى شخص يريد استغلالك. ما رأيكم؟ أليس الأمر جد مخيف؟!**



الأسئلة الأكثر تكرارا

س: إن وضـع أحدهـم لك أحد أقراص مخدرات النوادى فى شـرابك، ألن تلحظ ذلك على الفور؟

ج: من المحتمل ألا تلحظ ذلك. فليس بمقدورك أن تشم رائحة أو تتذوق طعم أغلب مخدرات النوادى. وبعضـها يحول إلى مسـحوق مما يجعلها تذوب بسـهولة فى الشـراب دون أن يلحظ أحد ذلك.

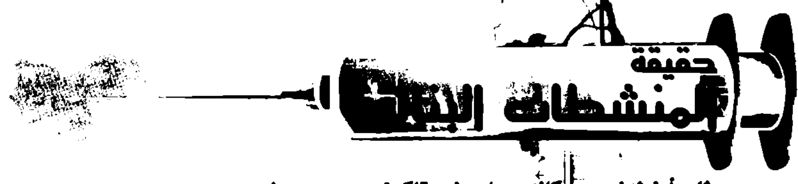
س: هل هناك آثار على المدى الطويل لتعاطى "الاكستاسى"؟

ج: نعـم، أثبتت الدراسـات التى أجريـت على كل من البشـر والحيونـات أن تعاطى الاكستاسـى باسـتمرار يـؤدى إلـى تلـف طويل الأمد. وربمـا يكون دائماً - لقـدرة المخ علـى التفكير وتخزين المعلومات.

إن تناولـت أحـد مخـدرات النـوادى فـى حفلـة راقصـة، فإنـك ستشـعر بآثـار الاكستاسـى، مثل، الاضـطراب ومشـكلات النـوم والاكتئاب والشـعور بالاضـطهاد، حتى بعد تعاطى تلـك المخدرات بأسابيع.

وقد أخبرنى صديق أيرلندى عن صديق له جرب مخدرات النوادى:

أعـرف فتـى يدعـى "مايـكل" .وهو الأكبر مـن بين عشرة أطفـال. عاد ذات ليلة إلـى منزله وهو تحـت تأثير مخدر أكستاسـى. فعندمـا رأى كلـب الأسـرة - من فصيلـة لابرادوار - فـى المطبخ، أمسكه وخنقـه حتى الموت، قانعـاً أنه كان الشيطـان. وقـد عضه الكلـب وكان الدم فى كل مكان بالمطبخ. وقـد صدم إخوته الذين جروا لمشاهـدة ما يحدث ورأوا المشهد بعد انتهاء كل شىء والآن "مايكل" موجود بأحد مراكز التأهيل لمدمنى المخدرات يعالج من الإدمان.



مثل، أرلولز، جيم كاندى، بامبرز، ستاكرز، جوس، رويلز.

المنشـطات البنائيـة عبـارة عـن مشـتقات تخليقية من هرمـون التستوسـتيرون، الهرمون الجنسـى الذكـرى. وهـى لا تبنـى العضـلات مـن تلقـاء نفسـها، ولكنهـا تمدك بقـدرة علـى التدريب بشـكل أقوى ولمدة أطول والشـفاء بسـرعة. ويتعاطى بعض الأشـخاص المنشطات للحصول على جسم ضخم مكتظ بالعضـلات ولكى يتحسـن أداؤهم عند ممارسة الرياضـة. فظاهرياً، تبدو رائعاً ولديك عضلات ضخمة، بينما داخلياً، تفترسك هذه المنشطات. حتى تقضى عليك.

وقد عرضـت وكالة فوكس نيوز قصـة اسـمها خط النهاية ، حقيقة المنشـطات، والقصة عن شخص يدعى "باتريك" بدأ فى تعاطى المنشطات وهو مراهق.

كان "باتريك" لايزال بالمدرسة الثانوية عندما قرر أنه يحتاج لتغيير مظهر جسده.



ولكن إن أمعنت التفكير ستجدين في مقابل جسمه الرياضي هذا، أنه لن يستطيع إنجاب أطفال في المستقبل.

فيقول "باتريك": "ثمة عدد كبير من الأشخاص -خاصة المراهقين- لديهم وعى كبير بأجسامهم، وإن شعروا بما يضيرهم فى هذا، فسيقومون بأى شىء لتغيير هذا الأمر".

فكان يذهب لصالة الألعاب الرياضية سبعة أيام فى الأسبوع، ولكن التدريبات لم تكن كافية، لذا - شأنه شأن ملايين المراهقين - بدأ فى تعاطى المنشطات البنائية.

ويقول: "اعتاد الناس النظر إلىَّ والانبهار بمظهرى وجسمى، ويقولون: 'أنظر لنفسك، أنت مثال للصحة والفتوة'. وكنت أضحك لحديثهم".

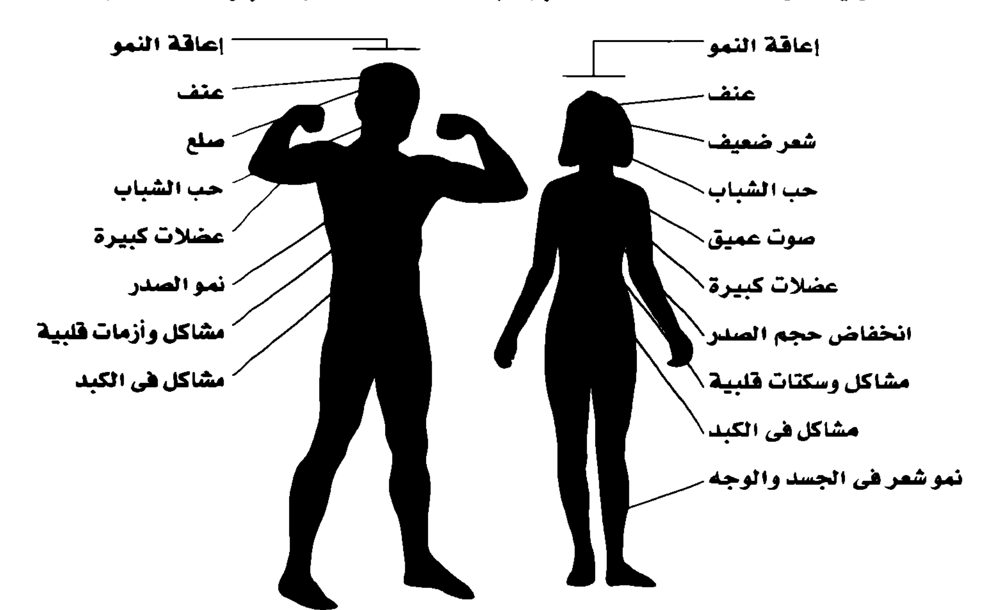
وقبل مضى وقت طويل، ارتفع ضغط دمه بشدة، وسقط شعره وكانت حالته المزاجية خارج السيطرة.

فيقول: "كما لو كانت المنشطات وصفة لإثارة الغضب، فأنت تستيقظ من النوم متضايقاً، وبمرور اليوم تزداد حدة غضبك أكثر فأكثر".

توقف "باتريك" عن تعاطى المنشطات منذ ثلاث سنوات، ولكن تأثيرها وقع بالفعل.

هل تعلم أن؟

المنشطات تغير من مظهرك -ولكن ليس بالضرورة على نحو جيد. ماذا يمكنك أن تقول لشخص يتعاطى المنشطات؟ الأمر سهل، فبجانب العضلات، سترى حب الشباب واصفرار الجلد ورائحة





النفس الكريهة والغضب. فلدى الفتيان يحدث الصلع ونمو الأثداء (يا للهول!) والعقم. ولدى الفتيات، ينمو شعر الوجه ويخشن الصوت ويصغر حجم الثديين. يا لها من مظاهر أنثوية! فالفتيان يتحولون إلى فتيات والفتيات يتحولن إلى فتيان.

المنشـطات توقف نموك. إن تعاطيت المنشـطات فى صغرك، فإنها ستوقف نموك فإن كان من المفترض أن يكون طولك ٦ أقدام، فربما ينتهى بك الحال لتكون شخصاً مفتول العضلات وطولك ٥,١٠ قدم.

الأسئلة الأكثر تكرارا

س: هل تعاطى المنشطات يؤدى لإدمانها؟

جـ: نعم. يمكن حدوث ذلك. وتتضمن أعراض الانسحاب تقلب الحالة المزاجية وأفكارًا ومحاولات للانتحار والإجهاد والقلق وفقدان الشهية والأرق.

س: كم تبقى المنشطات فى جسمك؟

جـ: تتراوح المدة من أسبوعين إلى أكثر من ١٨ شهراً .

س: كيف لى التفوق فى ممارسة الرياضة إن لم أتناول منشطات؟

جـ: إن تناولت طعاما صحيا وفيتامينات تكميلية ونلت قسطاً وافراً من النوم وممارسة التدريبات بجد، فستحصل على عضلات كبيرة بشكل طبيعى. فملايين من لاعبى القوى وأفضل الرياضيين على مر العصور برعوا ومازالوا يبرعون دون لجوئهم إلى المنشطات. إلى جانب ذلك، فإن المنشطات الآن محظورة فى كل الرياضات الكبرى الاحترافية أو التى تمارس بالجامعات.

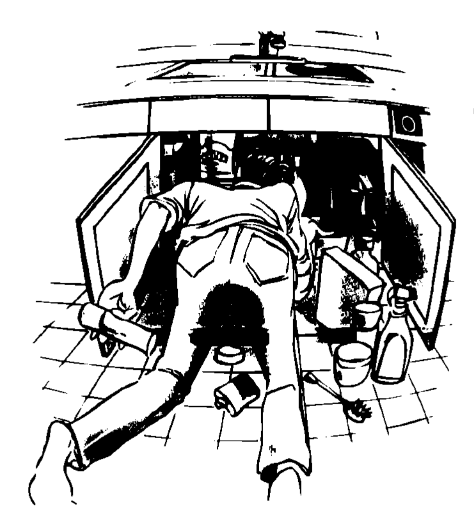


والمعروفة أيضا في أوساط المراهقين بـ : الصمغ، كيك، بانج، الشمة، هاف، بوبرز، ويبيتس، تيكساس شوشاين

تشمل المواد الطيارة مجموعة كبيرة من المواد الكيميائية الموجودة بالمنتجات التى تستخدم فى المنزل مثل: الإيروسولات وسوائل التنظيف والصمغ والدهان ومخفف الدهان والبنزين والبروبان ومزيل الأظافر ووسائل التصحيح وأقلام التحديد. فمن الخطر استنشاق أى منها - فهذه المواد قد تقتلك. فثمة مواد كيميائية - مثل: أميل نيريت وأيسوبوتيلنيتريت وأكسيد النيتريت - كثيراً ما يتم بيعها بالحفلات الموسيقية ونوادى الرقص.

هل تعلم أن؟

المواد الطيارة تسبب تلفا بالمخ. فالمواد الطيارة مواد أو غازات من منتجات يتم استنشاقها لإحداث حالة مؤقتة من اللاوعى. ولأنها تؤثر على مخك بسرعة وقوة أكبر بكثير من أى من المواد الأخرى المتعددة، فإنها تحدث تلفاً بدنياً وعقلياً دائماً قبلما تدرك ما حدث لك.



المواد الطيارة تؤثر على قلبك وجسدك.

تحرم المواد الطيارة الجسمَ من الأكسجين وتجبر القلب على الخفقان دون انتظام وبسرعة أكبر. والأشخاص المستخدمون للمواد الطيارة يعانون من الغثيان والرعاف والإصابة بمشكلات صحية فى الكليتين والكبد والرئتين، وفقدان حاسة السمع أو حاسة الشم. أما الاستخدام المزمن لها فيؤدى إلى تبديد العضلات وانخفاض صحة وقوة العضلات.

الأسئلة الأكثر تكرارا

س: بما أن المواد الطيارة موجودة فى منتجات منزلية، أليس هذا دليلاً على أمانها؟

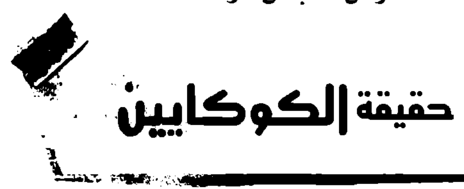
جـ: لا، فرغم أن للمنتجات المنزلية مثل الصمغ ومعطر الجو استخدامات مشروعة ومفيدة، إلا أنها عندما تستخدم لغرض استنشاقها فإنها تكون مؤذية وخطرة. فهذه المنتجات ليست مصنعة لكى تستنشق.

س: ألا يسبق إصابتك بالضرر استنشاقك لهذه المواد كثيراً؟

جـ: لا، فالاستنشاقة الأولى قد تقتلك أو الاستنشاقة العاشرة أو المائة. فكل مرة خطيرة. وحتى إن كنت قد استنشقتها من قبل دون مشكلة، فلا يوجد سبيل لمعرفة مدى تأثير الاستنشاقة التالية عليك.

س: هل يمكن أن تجعلنى المواد الطيارة أفقد قدرتى على السيطرة على نفسى؟

جـ: نعم، فهى تؤثر على مخك وتسبب إقدامك المفاجئ على سلوك عنيف أو مميت. فقد تؤذى نفسك أو من تحب من حولك.



حقيقة الكوكايين

والمعروف أيضا فى أوساط المراهقين بـ: كوك، الغبار، توت، الجليد، بلو، سنيز، المسحوق، لاينز، روك (كراك)

هل تعلم أن؟

الكوكايين يؤثر على مخك. تشير كلمة كوكايين إلى المخدر فى صورة مسحوق أو فى صورته البللورية. وهو يصنع من نبات الكوكا ويسبب حالة مؤقتة من اللاوعى ثم سريعاً ما تعقبها حالة معاكسة لها، أى شعور حاد بالاكتئاب والانفعال ورغبة في الحصول على مزيد من المخدر. وقد تجد الكوكايين فى صورة مسحوق أو يتم تحويله لسائل للحقن أو تتم معالجته ليصير فى صورة بللورات لتدخينها.



الكوكايين يسبب الإدمان. يتعارض الكوكايين مع الطريقة التى يقوم بها المخ بمعالجة المـواد الكيميائيـة التـى تخلق الشـعور بالمتعة، لذا فأنت تحتـاج إلى المزيد والمزيـد من المخدر لكى تشـعر أنـك طبيعى فحسـب. ويبدأ مدمنو الكوكاييـن فى فقدان الاهتمام بنواحـى الحياة الأخرى، مثل المدرسة والأصدقاء والرياضة.

الكوكاييـن قد يقتلك. قـد يؤدى تعاطى الكوكاييـن إلى أزمات قلبية والنوبات المرضـية والسـكتات الدماغيـة والحقنـة الواحـدة قد تصـيب أيضـاً بالالتهاب الكبـدى الوبائـى وفيروس نقص المناعـة المكتسب، أو غيرها من الأمراض. بل إن الأشـخاص الذين يتعاطـون الكوكايين للمرة الأولى يصابون بنوبات مرضية أو أزمات قلبية مميتة.

كما أن خلط الكوكايين بغيره من المخدرات فى غاية الخطورة، فإن تأثيرات مخدر واحد قد تؤدى إلى استفحال تأثيرات مخدر آخر، علاوة على أن خلط المواد قد يؤدى لتكوين مركب مميت.

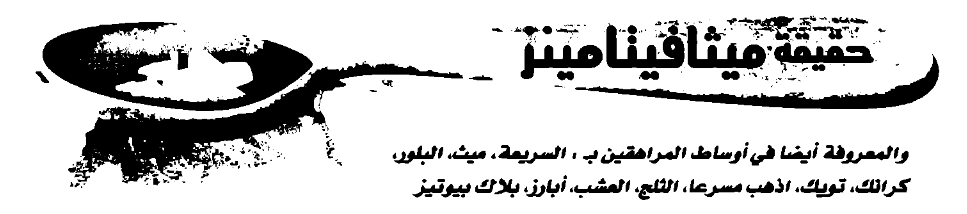
الأسئلة الأكثر تكرارا

س: أليس تدخين الكوكايين أقل إدماناً من تعاطيه كمسـحوق لأنه لا يمكث فى جسدك فترة طويلة؟

جـ: لا، فتعاطى الكوكايين فى كلتا الصورتين يسبب إدمانهما بشدة، وطول الفترة التى يمكثها المخدر فى الجسم لا يؤثر على ذلك.

س: ألا يستخدم البعض الكوكايين للشعور بالراحة؟

جـ: أى شعور إيجابى يكون عابراً. وعادة ما يكون متبوعاً بشعور غاية فى السوء، مثل الشعور بالاضطهاد ورغبة شديدة فى المخدر. وقد يمنح الكوكايين شعوراً وهمياً مؤقتاً بالقوة والحيوية، ولكنه كثيراً ما يتركهم غير قادرين على الاستجابة انفعالياً وبدنياً.



والمعروفة أيضا في أوساط المراهقين بـ : السريعة، ميث، البلور، كراتك، تويك، اذهب مسرعا، الثلج، العشب، أبارز، بلاك بيوتيز

فى مقالة نشرت بـ "سان فرانسيسكو كرونيكل" أورد "كريستوفر هيريديا" قصة فتاة مراهقة تدعى "سـام" والتى كانت تهوى قرض الشـعر وتحميل الموسـيقى من الإنترنت، وكانت أسـرتها تعيش حياة مترفة فى إحدى الضواحى فى سعادة وهناء، حتى تعاطت "سام" الميثافيتامينز، وكانت القاضية.

تقـول المقالـة، "عندمـا جربت سـام بللـورات الميث لأول مـرة مع صـديقاتها من مدرسـة "والنوت جريـك" الثانويـة فـى العام الماضـى، كانت خائفـة. ولكنها أحبت الأمـر وأقدمت عليه مـرة أخرى ثم كررت ذلك".

"كانت سـام دوماً غير راضـية عن جسـدها، أما الآن فأصـابتها النحافة، ثم أصـبحت لا تسـتطيع مفارقة المخدر. كانت فى حالة من الاكتئاب ولم يكن هذا الشعور يزول إلا بالمخدر".

"ولم ينقض أمد بعيد حتى بدأت فى الشجار مع والديها وأصدقائها. وأحياناً ما كانت تمضى أياماً





وحدها فى غرفتها دون أن تخرج منها، وملأها الرعب خشية أن تأتى الشرطة لتلقى القبض عليها؛ كانت متأكدة من قدوم الشرطة للقبض عليها - لم تعد قادرة على النوم ووصل وزنها إلى ١٠٠ رطل فقط بعد أن كان ١٤٥ رطلاً.

كانت أشبه بالهيكل العظمي
فى المرآة
وكان شعرها يتساقط
وشعرت بوحدة خانقة

وخلال السنوات التالية لذلك، خاضت سام معركة مع إدمان مادة الميث واستمرت فى العراك مع والديها، وفى النهاية، تم إيداعها فى مركز للعلاج الأسرى، حيث قطعت على نفسها تعهدات عدة أمام أسرتها: "اليوم هو آخر يوم لى لتعاطى الميثافيتامينز".

ثم انتكست مرتين، إلا أنها اليوم لم تتعاط المخدر منذ عام تقريباً، وتقول "سام":

"اعتقدت أن الميث لعبة، ولكنه لم يكن لعبة فى الحقيقة... لدى الآن أهداف وخطط ومواعيد لتسليم واجباتى، كما على الاحتراس من العودة للمخدر مرة أخرى. لا يمكننى الإقدام عليه مرة أخرى، فقد ألقى حتفى، وسأعود إلى ما كنت عليه إذا ما تعاطيته مجدداً".

هل تعلم أن؟

لا يمكن الجزم بتأثير الميثافيتامينز. فلأن هناك طرقًا عدة لتحضير بللورات الميث، فلن تستطيع معرفة مدى تأثير المخدر عليك عند كل تعاط له. فقد تتعاطى مرة دون آثار جانبية ضارة، إلا أنه قد يقتلك فى المرة التالية. فليس هناك طريقة معتمدة لعمل بللورات الميثافيتامينز.

الميثافيتامينز تؤثر على مخك. فعلى المدى القصير، تسبب الميث تغييرات عقلية ومزاجية، مثل: القلق والنشوة والاكتئاب، أما التأثيرات بعيدة المدى فتشمل تدميرًا دائمًا للحالة النفسية والمعنوية.

الميثافيتامينز تؤثر على جسدك. الإفراط فى تعاطى أى نوع من الميثافيتامينز شديد الخطورة، فهى تخلق شعوراً زائفاً بالحيوية، وهى بذلك تدفع الجسم للعمل أسرع وأقوى من طاقته، فتزيد من معدل خفقان القلب وضغط الدم ومخاطر الإصابة بالسكتات الدماغية.

الميثافيتامينز تسبب إدمانها. الميثافيتامينز عقاقير يتسبب تعاطيها فى إدمانها بشدة مما يؤدى لسلوك عدوانى أو عنيف أو ذهانى. وما يقرب من نصف المدخنين للميث لأول مرة وأكثر من ثلاثة أرباع المدخنين للميث لثانى مرة أوردوا إصابتهم بميل شديد للمخدر كالإدمان تماماً.



الأسئلة الأكثر تكرارا

س: أليست الميثافيتامينز أقل ضرراً من الكوكايين أو الهيروين؟

جـ: كلا، فهى أكثر خطورة؛ فبعض متعاطيها يدمنونها من أول مرة يتعاطونها عن طريق الشم أو التدخين أو الحقن. ولأنها قد تصنع من مكونات قاتلة مثل أحماض البطارية الكهربائية والمنظفات الجافة ووقود المصابيح ومضادات التجمد، فهناك احتمالات كبرى لتعرض متعاطيها للإصابة بأزمات قلبية أو سكتات دماغية أو تلف خطير بالمخ تزيد على غيرها من المخدرات.

س: أليس تدخين الميثافيتامينز مثل تناول أقراص الحمية الغذائية؟

جـ: لا، فبالرغم من أن تدخين الميثافيتامينز معروف بتأثيره فى إحداث إنقاص شديد للوزن، إلا أن ذلك غير دائم. فكثيرون من متعاطى الميث بانتظام يمرون بحالة من التكييف – أى أن فقدان الوزن يتوقف عندما يعتاد الجسم على تأثيرات المخدر. وعندما يحدث ذلك يبدأ متعاطوها فى اكتساب الوزن مرة أخرى.

محور الاهتمام

هناك الكثير من المواد المخدرة التى لم أتناولها مثل (LSI) والهيروين وحبوب الهلوسة وغيرها. لأننى أعتقد أنك سئمت من قراءة كل ما سبق عن المخدرات. وبعد برهة، لن تجد فرقاً بين مخدر وآخر. ومحور اهتمامنا الآن هو إن كنت تعرف شخصاً مدمناً، فلتلح عليه لكى يلتمس المساعدة. وإن كنت أنت المتعاطى للمخدرات، فلتقلع عنها! تحدث مع شخص ناضج تثق به، فالمخدرات تضر بك وتدمر حياتك وتسلبك مالك. فعلى سبيل المثال، متعاطو الكوكايين ينفقون مئات الدولارات، بل آلاف الدولارات أسبوعياً للحصول على ما يكفيهم من الكوكايين وما عليك سوى التفكير فى كل الأشياء التى يمكن لهذا المبلغ من المال شراؤها لك.

وكما يقول الممثل الكوميدى، "جيتشى جاى"، "ينبغى عليكم رفض المخدرات، فهذا سيقلل من ثمنها".



«هذا أخي الصغير. إنه مدمن للعبة القناني الخشبية وشراب ماونتن ديو».

مجموعة نيويوركر ٢٠٠٢
.دافيد سايبريس، من Cartoonbank.com. جميع الحقوق محفوظة.

استئصال المشكلة من جذورها

لا أحد يفكر أبداً ويقول، "لا أطيق الانتظار لأكون مدمناً". فأنت تقدم على الإدمان لأن لديك حاجة فى أعماقك غير مشبعة بعد.

ويوضح الفيلسوف "هنرى دافيد تورو" الأمر على النحو التالى، "كل ألف محاولة لجز أوراق شجرة الشر يقابلها محاولة واحدة لاستئصال جذورها". أى أننا كثيراً ما نركز على أغراض إدمان المخدرات بدلاً من الدخول



فى صلب المشكلة. ولمعالجة مشكلة الإدمان، يجب أن نستأصلها من جذورها. وهذه الجذور عادةً ما تكون واحدة من ضمن ستة.

جذور الإدمان

١ تشعر بفقدان الأمان وترغب باستماتة في الشعور بالانتماء

٢ أصدقاؤك يتعاطون المخدرات ويضغطون عليك لتعاطيها.

٣ تحاول أن تخفي آلامًا من الماضي، مثل موت فرد من أفراد أسرتك أو الطلاق أو تعرضك للانتهاك.

٤ تشعر بأنك أسير وتحاول التمرد

٥ تحاول الهروب من مشكلاتك الحالية.

٦ تشعر بالسأم أو بالفضول للتجربة.

ولنأخذ حالة "أماندا" كمثال. انتقلت أسرة "أماندا" لتعيش فى مكان جديد وهى فى الثالثة عشرة من عمرها وكانت قد التحقت لتوها بالصف السابع، مما أحدث شرخاً فى حياتها.

فتقول: "فى ذاك الوقت، تعرفت على مجموعة من المراهقين بالمدرسة يدخنون ويتعاطون مخدر LSD فأدهشنى الأمر وأصابنى الارتباك وما أردت سوى الشعور بالانتماء. ولم أفكر فى تبعات خياراتى".

لذا، فإن كنت مكتئبا أو غاضباً أو أصابك أذى أو تريد التمرد أو ساورك خوف أو تشعر بعدم الثقة بنفسك أو لديك فجوة ما فى حياتك تحتاج إلى ما يملؤها، فبدلاً من أن تملأها بالشراب أو تعاطى المخدرات. جرب شيئاً أكثر إرضاء وثباتاً. فكما يمكنك أن تصبح مدمناً لمواد أو ممارسات ضارة هكذا،



بمقدورك أيضاً العكوف على أمور إيجابية وتصل لحالة ممتازة بشكل طبيعي؛ وإليك قائمة صغيرة بأمور إيجابية تعكف عليها، فلعلها تساعدك لسد الثغرات المحتملة في حياتك.

مضادات الإدمان:

- **التدريبات الرياضية.** *تعمل التدريبات على إطلاق الإندورفينات وهى عبارة عن مسكنات ألم طبيعية ومحسنات للحالة المزاجية. هل سمعت من قبل عن نشوة العداء، هذا الشعور الذى يسببه الأندورفين لك عندما تعدو؟ وفى الواقع، لا توجد وسيلة لتصفية الذهن مثل التدريبات الرياضية.*
- **الرياضة.** *الرياضات التنافسية صحية وتستنزف طاقتك فى أمر مفيد وتجعلك تواظب عليها. فتساعدك الرياضة على أن تلتقى بأناس جدد، كما ستجعلك مشغولاً لدرجة أنه لن يتوافر لديك وقت لتعاطى المخدرات.*
- **الموسيقى.** *لدى صديق اكتشفت امتلاكه لموهبة موسيقية عظيمة وهو فى الثالثة عشرة. ورغم عدم تلقيه لأية دروس فى الموسيقى، إلا أنه أصبح أفضل عازف جيتار فى المدرسة. لقد استحوذت عليه الموسيقى، وعندما ينتابه أى ضيق، فإنه يعزف على جيتاره بدلاً من الانحراف وراء المخدرات.*
- **الخدمة العامة.** *الانهماك فى تقديم الخدمات للآخرين دائماً ما يكون أفضل وسيلة لنسيان مشكلاتك.*
- **الهوايات.** *أوجد شيئًا آخر تحب القيام به واعمل على تحسن مستواك فيه. سواء كان هذا الأمر التصوير أو الطهى أو علم الفلك، فإن الهوايات تعطيك حالة من السعادة والقوة دون حدوث ارتداد عنيف بعد ذلك.*
- **التعلم.** *لتجعل التعلم هو نقطة تحولك. اقرأ بنهم واعمل على تلقى مواد متقدمة أو دورات جامعية بمدرستك. اشغل حياتك بالتعليم.*
- **الأسرة.** *لا أحد يهتم بك أكثر من أسرتك، بمن فيهم: أقاربك وأعمامك وخالاتك وأجدادك. فعندما تتعرض لأذى، توجه إليهم وألق بهمومك إليهم، بدلاً من أن تبحث عن متنفس آخر.*
- **الإيمان.** *ممارسة الشعائر الدينية وحدك أو فى جماعة يعطى معنى وهدفاً لحياتك ويقدم لك مبادئ لتلتزم بها فى حياتك.*
- **الأصدقاء.** *فى أوقات الشدائد، الجأ لأصدقائك الصدوقين وتحدث عن مشكلاتك معهم بدلاً من اللجوء للمخدرات.*
- **كتابة المذكرات.** *قد تصبح مذكراتك صديقك الصدوق وسلواك والمكان الذى تستطيع أن تطلق فيه كل انفعالاتك دون مساءلة.*





ففى فترة ما فى مرحلة مراهقتك، قد تشعر بضغوط شديدة من الأقران لتناول الشراب أو للتدخين أو لتعاطى المخدرات. ولربما تكون قد فعلت هذا بالفعل، ولربما تكون قد أقدمت على ذلك مرة أو مرتين وتتمنى لو أنك لم تفعل.

فمن أين لك بالقوة للمقاومة؟ أقترح عليك تعلم المعارف الثلاث والمخارج الخمسة.

المعارف الثلاث

اعرف الحقائق. **بعض القرارات يتم اتخاذها استناداً إلى الحقائق. فالتدخين يجلب أضراراً بالغة لبدنك ويسبب إدمانه بشكل بشع، والكحوليات تجعلك تقدم على أشياء مستقبحة. والمخدرات تدمر خلايا مخك. كما أن الإدمان يؤذى كل من حولك. أهناك أخطر من ذلك؟**

اعرف نفسك. **لكى تكون عندك القدرة على قول "لا"، فأنت تحتاج إلى شيء أكثر أهمية لتقول له "نعم"، فعلى سبيل المثال، إن أردت الالتحاق بالجامعة وأن تؤدي فيها بصورة جيدة، فسوف تحتاج إلى كل طاقتك الذهنية وخلايا مخك حتى وإن كنت شخصاً رياضياً تحتاج إلى التركيز التام، وفى أغلب المدارس يتم طردك من الفريق الرياضى إن ضبطت وأنت تتناول الكحوليات وتتعاطى المخدرات. وإن كنت تخطط لتكوين أسرة فلا يجوز أن تقدم على أى صورة من صور الإدمان. ففى نهاية الأمر، ستجد الإدمان مطلاً بوجهه القبيح مؤذياً من تُكن لهم الحب.**

عندما تواجه اتخاذ قرار صعب، سل نفسك: هل هذا يتناسب معى ومع ما أرغب أن أكون عليه؟

ومن خلال معرفة "تشيلسى" بما تريده من المدرسة الثانوية، كان سهلاً عليها مقاومة ضغوط الأقران والالتزام بخطتها:

مما يثير أسفى، أن هناك عددًا كبيرًا من مدمنى المخدرات والكحوليات بمدرستى. ويقول بعض ممن أرافقهم "ألا تريدين أن تجربى التدخين؟" ويكون ردى: "كلا البتة لن أسمح لسم زعاف بالتسلل لجسدى والإجهاز عليه. أحاول الابتعاد عن الحفلات لما سمعت عنها من قصص مخيفة. وأقوم بما اعتدت عليه، فأنا أرافق أصدقائى وأناسًا أعرفهم وأثق بأنهم لن يحاولوا الضغط علىَّ لتعاطى مثل هذه الأشياء.

وأحد الأهداف التى أجدّ لتحقيقها هو أن أترك ذكرى طيبة لكى يتذكرنى بها الآخرون. فلقد ترك أخى أثراً طيباً بالمدرسة حين تخرج فيها وصورته معلقة على لوح تذكارى للجوائز العديدة التى حصل عليها نتيجة للخدمات التى قدمها والبطولات الرياضية التى فاز بها. أرغب أن يتذكرنى الجميع على نفس النحو بأننى لم أدخر وقتاً أو جهداً فى سبيل خدمة المدرسة".

اعرف الموقف. **لا تتهاون مع مصدر الخطر أو تضع نفسك فى مواقف قد لا تقوى فيها على مقاومة الضغوط. فالشخص الذى يتعافى من إدمانه للكحوليات لا ينبغى أن يعمل كمقدم للمسكرات. وبالمثل، إن كنت تنزع للاستسلام للجميع من حولك، فبالله عليك، لا تذهب إلى تلك الحفلة التى سيتناول فيها الجميع المسكرات. فإما تخطط بنفسك مسبقاً أو شخص آخر سيخطط لك ما ستفعل.**

كان لدى الجيش الروسى تقليد مثير. فبعدما يكمل الجندى تدريبه الأساسى، يتم عقد حفل صاخب له فى الثكنات. والثكنات الروسية تتكون من خمسة أو ستة طوابق، وبها نوافذ كبيرة تسع لشخص أن يقف على إفريزها. والطريقة التى يثبت بها الجندى رجولته هى أن يعكف على الشراب طوال الليل



حتى يثمل تماماً، ثم يقف على إفريز النافذة وظهره إلى خارج المبنى ويتجرع زجاجة أخرى من الشراب. فإن تمكن من فعل ذلك دون أن يسقط، يكون رجلاً بحق.

العظة والعبرة من وراء القصة

الشخص الذي يقف على إفريز نافذة ليرى كم يستطيع	الانحناء للخارج دون سقوط هو شخص أحمق

المخارج الخمسة

عندما كان "ألبى" فى الثامنة عشرة،
ألقت الشرطة القبض عليه لاتجاره فى المخدرات وزجت به فى سجن مشدد الحراسة، وبدأ الأمر برمته فى أحد أيام الصيف على ناصية شارع بـ"يونكرز" فى نيويورك عندما كان "ألبى" فى الثالثة عشرة.

حيث قال له صديق: "تحتاج إلى ما يحسن مزاجك، فلتدخن هذه السيجارة".

لم يملك "ألبى" القدرة على الرفض، وشعر أن عليه تدخين سيجارة المخدر ليتواكب مع من حوله وكان فى أمس الحاجة ليشعر بالانتماء لكيان ما. لم يعتن والداه أبداً بأمره، حيث كانا مدمنين للمخدرات وكانا يتسمان بالإهمال. لذا دخن السيجارة وظل يدخنها، وفى النهاية أصبح مدمناً وتاجراً للمخدرات. ليته كان أكثر قوة وقاوم.

وفى الواقع، نجد أن أحد أسباب عدم رفض المراهقين للإدمان هو أنهم لا يعرفون كيف يقولون "لا" لأنهم لم يقولوا "لا" من قبل. وعندما يتعرضون لضغط شديد، فإنهم يستسلمون. أما إن كنت مستعداً، فستزداد فرص مقاومتك. وإليك خمس سبل لكى تقول لا. انتق واحدة تناسبك وتدرب عليها بصوت عال أمام المرآة عدة مرات. ما إن يحدث الموقف الحقيقى فى الحياة، فستخرج من الأمر بشكل طبيعى.

كن مباشراً. إن كان لديك قدر كاف من الثقة بالنفس، كن حازماً فى رفضك ولا تعتذر. سيسير الأمل على النحو التالي:

تحتاج إلى ما يحسن مزاجك فلتدخن هذه السيجارة.

لا، شكراً.

ماذا؟! خذها فلن تضرك.

لا أريدها، لا أريدها فحسب، فلدىَّ أسبابى، هل هناك ما يؤرقك؟



استخدام الدعابة. أحياناً ما يكون الحل فى استخدام مسحة من الدعابة:

"مرحباً، فلنجرب بعضا من هذا، إنه رائع!".

" لا شكراً، أريد الحفاظ على خلايا مخى".



استخدام والديك كذريعة. إن واجهت موقفاً عصيباً، فاستخدم والديك الصارمين كذريعة، فهذه واحدة من الحيل الجيدة.

"حان دورك، فلتجرب هذا".

"لا، سيقتلنى والداى".

"من سيقول لهما؟".

"أنت لا تعرف والدىَّ، فهما يكتشفان كل شىء".

اقترح بديلاً. بعض المراهقين يلجأون للشراب وتعاطى المخدرات؛ لأنهم يشعرون بالسأم ولا يستطيعون التفكير فى شىء أفضل ليفعلوه. لذا، لتكن لديك دوماً بعض البدائل المتاحة جاهزة لاختيارها.

"هيا. خذ واحدة".

"أليس لدينا شىء أفضل لنفعله؟".

"مثل ماذا؟".

"دعونا نذهب لمشاهدة هذا الفيلم المعروض حديثاً، لقد سمعت أنه ممتاز، سأقود أنا".

لا تجلس فى مجالس السوء. إن كنت يوماً فى موقف يتسم بالفوضى، ولا يشعرك بالارتياح، فثق فى حدسك واترك المكان فوراً. ولا تلق بالاً لما يظنه الآخرون فيك.

"مهلاً، إلى أين أنت ذاهب؟".

"علىَّ الذهاب، سأشرح لكم فيما بعد، إلى اللقاء".

فقد قال كثير من المدمنين: "ياليتنى قلت (لا) فى المرة الأولى، كانت حياتى ستختلف كثيراً اليوم".

كن قوياً فى تلك المرة الأولى، ولا تقل لنفسك: "مرة واحدة لن تضرنى" فهذا ما قاله الجميع. لا تفعل لمرة واحدة مالا ترغب فى الإقدام عليه طيلة الوقت.

دع سمعتك لتكون عنواناً لك

إن لم تكن تتناول الكحوليات أو تتعاطى المخدرات، فستجد أن سمعتك أصبحت حسنة وعنواناً لك، ولن تجد نفسك مدعواً إلى حفل أو تجمع ممن يقدمون على هذه الأفاعيل. ولتنظر لهذا على أنه إطراء لك. ولا تقلق فلن يفوتك أى شىء. وقد يصل الأمر إلى التهكم عليك من وقت لآخر، ولكن بمقدورك معالجة هذا الأمر كما فعل "جوش كينيدى"، الطالب بالعام النهائى بالمدرسة الثانوية وعازف فوق العادة.

سألنى أحد أصدقائى إن كنت أريد الذهاب إلى حفل سيقام. فقلت له: "نعم، كم أود الذهاب للحفل" وفيما بعد قال لى: "لا، لا أعتقد أنك تريد الذهاب" لذلك تم استثنائى من الدعوة. فأصدقائى يعرفون أننى لا أتناول الشراب، لذا لا يدعوننى إلى الحفلات التى سيكون بها شراب. وكان من اللطيف أن أعرف أننى أمثل لصديقى قدوة.



ويرجع جزء كبير من رفضى للشراب إلى إيمانى بأنها محرمة دينياً. وبين الفينة والفينة، يطلق الآخرون على تعليقات ساخره تسبب عدم تناولى للشراب. وقد دعتنى إحدى الفتيات بـ "أبله" لأننى لا أذهب للحفلات. كانت تعتقد أننى شخص لا أستمتــع بالحيــاة. ولكننى عندما أرى ما يحــدث لهؤلاء الأشخاص من مظاهر احتساء الشراب وممارسه الحب المحرم والسكــر حتــى لا يعرفــوا كيف يعودون إلى منازلهم، فإننى لا أشعر أن هناك شيئًــا قد فاتنى فى الحياة. وبجانب ذلك، لا أعبأ بما يقولونه عنى.

الانتصار على الإدمان

لربمــا تكــون فــى أول طريــق الإدمان، ولربمــا تكون مدمنا بالفعــل. ومهما كان موقفــك، تذكر أن من الأسهل كثيرا أن تقلع عن التدخين الآن، وأنت لا تزال مراهقا، بدلا من الانتظار لما بعد.

ولأن الإدمــان آفــة بالمخ، فمن الصــعب الإقــلاع عنه. فإدمــان المخدرات يؤدى إلــى تغييــر الطريقة التــى يعمــل بها المخ. فالمخدرات تؤثر على حالتك المزاجيــة وتغير من خلايا مخك وتغير من طريقة تفكيرك بل وتؤثر على طريقه سيرك وتحدثك. ما رأيك فيما سبق؟

بعض المراهقين لديهم القدرة على الإقلاع عن الإدمان فقط عن طريق إعمال عقولهم. وآخرون قد تتولــد لديهــم القــدرة على الإقلاع عن الإدمان بعد تلقى برنامج علاجــى واحد فى أحد مراكز التأهيل. وعلى الكثيرين تلقى علاج بالعقاقير أو علاج نفسى مكثف لعدة سنوات والبعض غير قادر على قهره.



وقد حارب صديقى "نيل" - الذى أخبرتكم عنه مسبقا - إدمان الكحوليات. فقد اعتاد الذهاب لمركز تأهيلى وقطع تعهدات على نفسه أمام الآخرين، ويظل متعافيا من الشراب لأشهر قليلة، ثم - فى ليلة واحدة - ينكب على الشراب حتى النسيان. وقد مر بدائرة لاتنتهى من الانتصارات والانكسارات. وفى النهاية، بعدما فقد كل شىء وأصبح فى أدنى حالاته، وجد لديه القوة للمحاولة مرة أخيرة. ومن خلال اتباعه لبرنامج التخلص من الإدمان المكون من ١٢ خطوة وعن طريق التقرب من الخالق (عز وجل)، تمكن فى النهاية من قهر إدمانه وهو الآن لم يقرب الخمر طيلة سنوات عدة.

واليوم، يعيش "نيل" حياة سعيدة وتزوج مرة أخرى. ويعيش فى سلام. وقد كرس حياته لمساعده الآخرين على التغلب على إدمانهم. كما وضع كتابًا عن تجربته وعنوانه *The Perfect Brightness of Hope* . ومع ذلك، مازال يعتبر نفسه مدمنًا للكحوليات، لأنه يدرك جيدا أن كأسًا واحدًا تفصله عن العودة لطريق الضلال.

وأنا لست خبيرا بالإقلاع عن الإدمان ولكن هناك مبادئ أساسية منها :

١. **اعترف بإدمانك.** اعترف أن لديك مشكلة أو فى طريقك للوقوع فى مشكلة.

٢. **التمس المساعدة.** التمس المساعدة من والديك أو صديق صالح وإحدى مجموعات الدعم أو استشارى. ولأن إدمان المخدرات مشكلة ذائعة الشيوع، فستجد جميع برامج العلاج والتأهيل ومجموعات الدعم التى ستقدم لك العون. ومن المستحسن لك كثيرا الا تحاول محاربة الإدمان وحدك. وقد أرسلت لنا "أماندا" قصتها حيث أدمنت المخدرات كوسيلة منها للتمرد على والديها. ثم لجأت إليهم بعد ذلك لتلقى العون منهم. فتقول : "عندما كنت فى السابعة عشرة، ذهبت طوعا لوالدى وأخبرتهم بإدمانى للمخدرات وأن السبيل الوحيد لى للتغلب على إدمانى هو أن أغادر الولاية بعض الوقت وأن أترك أصدقائى الحاليين". كان والداها فى غاية العون وأجروا ترتيبات لكى تعيش "أماندا" بعيدًا وقتًا من الزمان لكى تبتعد عن البيئة الفاسدة التى كانت فيها. وبعد فترة تخلصت "أماندا" من الإدمان وهى الآن فى طريقها للالتحاق بالجامعة.

٣. **قم بالإقلاع عنها الآن.** إن كنت تعتقد أن لديك مشكلة، فإن هناك مشاكل لديك بالفعل. لا تلجأ للتسويف. *فكلما انتظرت، ازدادت صعوبه الإقلاع.*

نقطه التحول

و فوق كل شىء، إن واجهت يوماً موقفاً وأصابك الارتباك ولم تدر ماذا تفعل فاستمع لصوت ضميرك واتبع حدسك وإحساسك الداخلى.

قرر "كورتيس" فى سن صغيرة أنه لا يريد أن يتناول الشراب أو يتعاطى المخدرات مع مرور الوقت، ولقد اعتاد الذهاب مع أصدقائه، إلى الحفلات وكان دوماً يتولى قيادة السيارة بعد الحفلة. يتذكر "كورتيس" ما حدث ويقول : "كانت أغلب الحفلات تحفل بجيش من المراهقين. وحتى مع وجود هذا العدد الضخم من حولى، كانت هذه الأوقات أكثر أوقاتى شعوراً بالوحدة فى حياتى. فقد جعلتنى هذه الأوقات أفكر فى أن هناك شيئًا أفضل لى وأخذت الحفلات فى الاتساع وكثرت كؤوس الشراب واستبدلت سجائر الماريجوانا وغيرها من المخدرات بسجائر التبغ". لم ينقض وقت طويل حتى استسلم "كورتيس" وبدأ فى الشراب أيضاً. وبعد عراك كبير مع والده، هرب كورتيس من منزله وانتقل لمنزل آخر مع أصدقائه. وفى إحدى الليالى أتاه هاتف من السماء لانتشاله مما كان فيه. فيقول

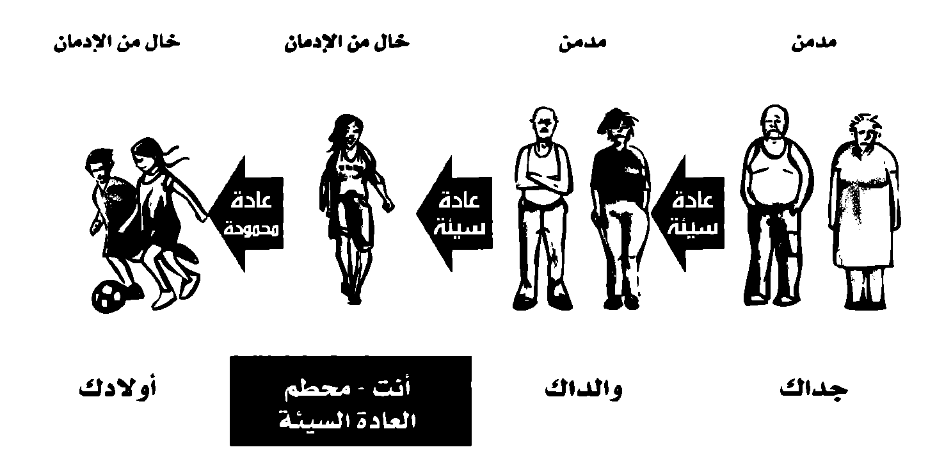


"كورتيس": "عدت وأصدقائى ذات ليلة إلى الشقة لنجد أصدقاءنا وآخرين يتناولون الشراب بالفعل. قدموا لى زجاجة فأخذت منها رشفة وكدت أتقيؤها. فجلست ونظرت إلى الناس فى حولى. وفى تلك اللحظة أخذت الأفكار تتوارد بعمق وقوة لعقلى. فأدركت أننى أريد أن أحقق شيئاً عظيماً فى حياتى. وفهمت أن المتواجدين فى هذه الغرفة لن يعينونى على ذلك فهم أنفسهم مدمنون، فما بالك أن يفهمونى ويعينونى ويحبونى". ويقول معلقاً: "إن أردت أن أحلم وأمتنع مرة أخرى عن الشراب فعلىَّ الابتعاد عن تلك الرفقة، وإن اضطررت أن أكون وحيداً بقية حياتى، وسأكون أفضل حالاً. أردت أن أكون إنساناً". عاد "كورتيس" لمنزله فى اليوم التالى. كان يخشى غضب والده. ولكنه وجد والده يبكى من الفرح. واليوم أصبح "كورتيس" ووالده صديقين ويسلك "كورتيس" سبيلاً جديداً فى حياته.

تحطيم السلسلة

كثير من المراهقين الذين يتناولون الشراب أو يدخنون أو يتعاطون المخدرات كان آباؤهم وأجدادهم كذلك، لذا فإن هناك فرصة عليك اغتنامها لتحطيم السلسلة ونقل عادات وسلوكيات صالحة لأسرتك المستقبلية.

سيكون ذلك عملاً عظيماً، ليس لأسرتك فى المستقبل فحسب، وإنما لمن سبقوك ولم يتمكنوا من الإقلاع عن العادة.



مخدر القرن الحادى والعشرين

هناك صورة أخرى من صور الإدمان لم نتحدث عنها بعد: المواد الإباحية. وأنا أطلق على المواد الإباحية "مخدراً" لأنها تسبب إدمانها مثل الكوكايين. وما عليك سوى سؤال مدمن للمواد الإباحية أومعالج نفسى يعالجه، واستخدم مصطلح "القرن الحادى والعشرين" لأنه رغم وجود المواد الإباحية دائماً حولنا فى صور عدة، إلا أنها الآن وصلت إلى حد رهيب مع بزوغ نجم الإنترنت فى هذا القرن. ففى الجيل السابق كان يصعب الحصول على المواد الإباحية، أما اليوم فهى تأتى إليك بسهولة.



وصناعة المواد الإباحية تدر أرباحاً بالمليارات ومستمرة فى النمو. والمسئولون عن هذه الصناعة لا يعبأون بك، فهم لا يريدون إلا مالك. وهم مدركون أنها تسبب إدمانها ولها سبلها لإغوائك والإيقاع بك. ويعرف هذا الأسلوب بمصيدة الفأر والذى يجبر المستخدمين على البقاء على موقع الإنترنت. وبمحاولتك الخروج من الموقع سيفتح المتصفح موقعاً جديداً تلقائياً، والاستمرار إلى ما لا نهاية. وتكون الوسيلة الوحيدة للخروج هى إغلاق جهاز الحاسوب وإعادة تشغيله.

هل شاهدت من قبل أحد الأفلام التى تتناول الطبيعة حيث تشاهد تمساحاً يختفى فى بركة مائية؟ تجد غزالة عطشى تدور حول البركة خائفة من الاقتراب من البركة، وبينما التمساح المفترس الذى يبلغ وزنه طناً ينتظر فى صمت أسفل السطح وفى النهاية تتغلب الغزالة على خوفها وتنحنى نحو البركة وتبدأ فى الشرب منها. وفجأة، يصعد التمساح بفكيه المفتوحين ويخطف ضحيته ويجذبها إلى أسفل السطح ليأكلها حية.

هذا هو ما يحدث مع المواد الإباحية، إن اقتربت منها بدرجة كبيرة، فستصل إليك، وتغرس أسنانها البغيضة فيك وتسحبك لأسفل إلى أعماقها بسرعة لا تدرك بها ما يحدث. وهى تجذب الفتيان على نحو خاص، إلا أن عدد الفتيات المشاهدات لها يتزايد باستمرار.

دعنا نلق صورة أقرب عليها.



والمعروفة أيضا في أوساط المراهقين بـ : بورنو، XXX، الجنس، مواد ترفيهية للبالغين

هل تعلم أن؟

المواد الإباحية لها تأثير المخدرات.

يقول دكتور "جوديث رايزمان" : "إن المواد الإباحية تخلف تفاعلات كيميائية فى مخك مثل تلك التفاعلات التى تحدثها المخدرات، "مشاهدة المواد الإباحية تؤدى إلى إطلاق الادرينالين وإنتاج التستوسيرون والإكسيتوسين والدوبامين والسيروتونين. إنه مزيج من المخدرات يعصف بك".

المواد الإباحية تسبب إدمانها بشكل كبير.

يقول "فيس" : "المواد الإباحية تؤدى إلى إدمانها بشكل بشع، فأنا أضعها فى تصنيف واحد مع النيكوتين. لقد أدمنتها منذ أول لحظة شاهدتها فيها. استغرقت بشدة فى تلك الأشياء لدرجة أنها سيطرت على حياتى! فكانت جل



ما أفكر فيه. واعتزلت أسرتى حتى أكون مع تلك المواد الإباحية. انخفضت درجاتى، وفى المنزل كنت أخفى شرائط الأفلام فى دولابى ثم أؤدى بعضاً من الواجب المدرسى، بعد ذلك أشاهد الأفلام حتى العشاء. وبعد العشاء، اعتدت مشاهده أفلام العرى والإثارة على التلفاز حتى الثالثة صباحا. ثم أنام لأستيقظ فى السادسة صباحا لأشاهد المزيد ثم أذهب إلى المدرسة وأعود لأقوم بما قمت به فى اليوم السابق وهكذا كل يوم . لقد زلت قدمى وسقطت أعمق وأعمق. ولم أدرِ كيف أخرج من هذاالمستنقع. ودون مقدمات، توقفت عن ذلك، ولكنى عدت بعدها بأسبوع واحد وكذبت على والدتى وقلت لها إننى لم أعد أستخدم الحاسوب. وكان كل ذلك من تأثير المواد الإباحية على. ونصيحتى لك أن تبتعد عن هذه الأشياء تماما قدر ما تستطيع".

وعادة ما يبدأ هذا النوع من الإدمان فى سن صغيرة. ويقول دكتور "فيكتور كلاين" - معالج نفسى يعمل لمده ٢٥ عامًا فى علاج مئات الحالات من إدمان المواد الإباحية: "لقد اكتشفت أن كل مشكلات مدمنى ممارسة الحب من البالغين بدأت مع تعرضهم للمواد الإباحية فى طفولتهم أو مراهقتهم ــ ثمانى سنوات أو أكبر".

وكلما نظرت إلى تلك الأشياء، ترغب فى المزيد منها، حتى ــ مثلما حدث مع "فيس" - تستهلك ساعات يقظتك وطموحك وكل ما فى حياتك، كما لو كنت مدمنا للميثافيتامينز.

الأسئلة الأكثر تكرارا:

س: أليست مشاهدة المواد الإباحية أمرا طبيعيا؟

ج: لا. ليس هناك أمر طبيعى فيما يختص بأى شيء يؤدى للإدمان. وواحدة من أكثر أضرار المواد الإباحية هى مدى تأثيرها على العلاقات. فقد تؤدى إلى جعلك ترى الناس من حولك مجرد أشياء موجودة لمتعتك الخاصة. وقد تدمر علاقتك بخطيبتك أو خطيبك، لأنه لا أحد يستطيع أن يصل بحياته إلى الصور المثالية التى تراها على شاشة الحاسوب أو فى المجلات أو فى التلفاز. وستبدأ فى تفضيل العلاقات من خلال الإنترنت على العلاقات الحقيقية. وهذا سيغيرك إلى إنسان آخر غيرك، ومثلها مثل المخدرات، ستقودك إلى إتيان أشياء لم تكن لتقدم عليها فى الظروف الطبيعية.

كما أن لها تأثيرًا مبلدا للمشاعر على نحو غير طبيعى؛ فلن ترغب أبدًا فى أن تصل إلى حالة مفرطة من الاستثارة من خلال المواد الإباحية لدرجة أنك لن تتأثر بالأشياء البسيطة مثل: إمساك الأيدى أو استدارة العنق أو الأسنان المرمرية ولكن هذا هو ما يحدث على أرض الواقع. وقد قال الرئيس "جورج واشنطن": "كافح لكى تظل على قيد الحياة... فإن ذلك يكمن فى تلك الشرارة الصغيرة المستقاة من نور السماوات، الضمير". ولا شيء يسلبك تلك الشرارة أسرع من المواد الإباحية.



س: ما الضرر الناجم عن مشاهدة المواد الإباحية؟

ج: توضح لك العديد من الدراسات الموثوق بها وخبراء تنفيذ الأحكام والاستشارات أن المواد الإباحية عامل مساهم ملحوظ فى انتهاك الأطفال وجرائم الاغتصاب والعنف الموجه ضد النساء وتعاطى المخدرات وحالات الطلاق والانتحار، وقد صنف دكتور "كلاين" مشاهدة المواد الإباحية إلى أربعة مستويات: الإدمان والتصعيد والبلادة وآخر مستوى ارتكاب الجريمة.

وقد مر "جين مأكونيل" مؤسس ورئيس مؤسسة "علاقات حقيقية" بالمستويات الأربعة. وقد وجد لديه الشجاعة الكافية ليعرض لنا قصته.

عندما كان "جين" فى السادسة من عمره، تعرض للتحرش الجنسى على يد جليسة الأطفال، وظل محتفظا بهذا السر لعدة سنوات. وعندما كان فى الثانية عشرة شاهد مواد إباحيه. وقد وصف تجربته مع هذه الأشياء بأنها مثل حقنة المخدرات التى تبث سمومها فى العروق مباشرة. وسريعا ما أدمن هذه الأشياء. ومع مرور السنوات، أخذ ينغمس أكثر فى صور أكثر بشاعة من المواد الإباحية.

ويكتب "جين": "ذات يوم، وقعت فى يدى مجلة تتناول الاغتصاب والتعذيب والخطف. وبدأت أتخيل ما سيكون عليه الوضع لو اغتصبت فتاة فى الواقع. وبدلا من أن ألتمس المساعدة التى أحتاجها التزمت الصمت حتى واتتنى الفرصه لأنفذ ما كنت أقرأ عنه وأتخيله.

كنت متوجها إلى سيارتى التى ركنتها فى بقعه مظلمه عندما رأيت سيدة شابة فتبعتها حتى سيارتها بنية اغتصابها وامتدت يدى لتقبض على عنقها لأكتم أنفاسها. ولكنى ما إن نظرت فى عينيها، رأيت فيهما رعبًا شديدًا... أدركت حينها أننى على وشك تدمير حياة شخص آخر. فعدت لصوابى وتركتها وقلت لها: "أنا جد آسف، من فضلك سامحينى، وتركتها ترحل".

تمكنت الفتاة من التقاط رقم سيارة "جين" بينما هو يمشى مترنحًا نحو سيارته. وعليه، حُكم على "جين" بالسجن لمدة ٤٥ يوما بتهمه التعدى. ومع ذلك، أسعده أن ما حدث أظهر ما لديه من مشكلات. واليوم، أصبح "جين" شخصا مختلفا ويعقد ندوات حول الآثار الضارة لإدمان المواد الإباحية على الشباب والبالغين.

وقد قال "تيد باندى"- السفاح الذى أعدم بعد ارتكابه لعدد كبير من الجرائم: "لقد التقيت برجال عدة كانت لديهم الدافعية للإقدام على العنف، مثلى تماما، وبدون استثناء كان كل واحد منهم غارقًا حتى أذنيه فى المواد الإباحية".

الذئبان

من أفضل الكتب التى كانت مقررة علىّ بالمدرسة رواية بعنوان: *Lord of the Flies* وهى قصة كتبها "ويليام جولدنج" وربما تكون قد قرأتها أنت أيضا. وهى قصة لمجموعة من الفتيان تحطمت طائرتهم وأصبحوا محاصرين على جزيرة فى قلب المحيط. لم يكن بينهم أشخاص بالغون. وفى خلال أيام قليله بدأوا فى التحزب والصراع فيما بينهم. بعض الفتيان ظلوا مسالمين ولكن كثيرًا منهم تحولوا ببطء إلى متوحشين. والقصة توضح أن كلاً منا داخله الجانبان، الخير والشر، الطيبة والقسوة: السلم والعداء، ونحن نختار إلى أى جانب سننضم.





وهذه القصة تذكرنى بحكاية الذئبين:

" حفيدى، أشعر كما لو أن هناك ذئبين يتصارعان فى صدرى. أحدهما تواق إلى الانتقام، ويحمل داخله غضبا وعنفا، بينما الآخر محب ومشبوب العواطف".

" جدى، أى ذئب سيربح المعركة داخل صدرك؟" .

" حفيدى العزيز، سيربح الذئب الذى سأغذيه" .

وهذه هى طريقة سير الامور، إن غذيت جانبك الأدنى عن طريق استقبال كل أنواع السخف المؤثر على عقلك، فستقوى شوكة الوحش بداخلك. ويوضح الفيلسوف "كون" هذا الموضوع بقوله: "لا أستطيع إشباع الحيوان الكامن داخلك دون أن تصير أنت نفسك حيوانًا".

وفى المقابل، إن منعت عنه الغذاء، فسيموت. فكيف تفعل ذلك؟ كيف يمكنك فعل ذلك؟ عليك تغذية الذئب الطيب بدلا من المتوحش. املأ رأسك والصور التى تسليك وتلهمك وتعلى منك. رافق الأصدقاء الذين يخرجون أفضل ما فيك.

والمواد الإباحية تسبب إدمانا سلوكيا فى قوه الكوكايين، فعليك تجنبها، كن حصيفا وواعيا لنفسك. تخلص من هذه الأشياء تماما. ضع حاسوبك فى غرفه المعيشة حتى يراه الجميع، وليس فى حجرتك. وإن كنت تشاهدها مع أصدقاء معينين، فلا تجلس معهم بمفردك. أخبرهم أنك ستدمن هذه الأشياء ولا يمكنك النظر اليها بعد الآن.

وإن كنت قد انغمست فيها بالفعل، فالتمس المساعدة، كما كنت لتفعل مع إدمان المخدرات. فالدراسات تشير إلى أنه من العسير التغلب على هذا الأمر وحدك. لا تدع أحدا يقل لك إنها طبيعية ولا تسبب ضررا أو أن هذا هو ما يفعله كل الفتيان. فنحن جميعا نعرف الحقيقة.

وعاده ماتتم مشاهدة المواد الإباحية سرا. ولكن مايتم فى الخفاء، سيئول مصيره إلى الظهور عيانا بيانا فى صورة علاقات محطمة وانخفاض تقدير الذات والإخفاق فى تحقيق الأحلام.

التحرر من الإدمان

ثمة صور عدة من الإدمان لم نناقشها مثل: متلازمة ساد، أو اضطراب إدمان الشاشة، والشاشة التى نتحدث عنها تشمل: شاشة التلفاز وشاشة الحاسوب وشاشة الهاتف المحمول وشاشة السينما وشاشة جهاز الفيديو جيم وشاشة مشغل الموسيقى، وغيرها من الشاشات. وهناك أيضا القمار واضطرابات تناول الطعام وإيذاء البدن وغيرها من السلوكيات القهرية. وكل ما سبق قد يكون بالغ الخطورة ويلتهمك؛ وتستمر أكثر وأكثر. ولكننا لسنا مضطرين لذلك، لأن جميع صور الإدمان واحدة فى الواقع. وبينما أقوم بالبحث فى هذا الفصل، صدمت للتشابه الشديد بين كل القصص فيه؛ لقد بدت القصص وكأنها تتبع نفس النمط فى كل مرة، ودائما ما لاحظت وجود هذه الخطوات الست:



حديث العهد بالإدمان

هناك شيء مفقود فى حياتهم
(احترام ضعيف للذات. حوادث ما بعد الصدمة).

يبدأون فى استخدام مخدرات تقود لإدمان آخر مثل
التبغ والكحول والماريجوانا.

يبدأون بهذه المخدرات وهم فى سن مبكرة.

ينتقلون لأنواع أكثر خطورة.

يدمنون ويؤدى ذلك لإضعافهم.

يحاربون الإدمان وأحيانا ينتصرون.
وأحيانا تستمر المعركة مدى الحياة.

وأنا مقتنع أننا إن تمكنا من القضاء على كل أشكال الإدمان فى العالم بأسره، فسوف نستيقظ من سباتنا ذات يوم لنجد أن ثروة هذا العالم قد تضاعفت. وأنا أعنى أن تفكر فى مقدار الوقت والمال والطاقة المهدرة والتى تستغل فى طريق الإدمان الأثم.





إن كنت تسلك الطريق القويم (لا أقصد هنا أية تورية) وكنت متحررا من قيود الإدمان من أى نوع، فلتفرح وتسعد لأنك لست مضطرا للتعامل مع تبعات الإدمان. أما إن كنت تجرب بعض المخدرات، ولم تصل إلى قرار حول السبيل الذى تريد أن تسلكه، فآمل أن تعتبر مما ذكر، وتقرر بكل ذرة فيك أن تظل بعيدا عن الإدمان. وإن كنت مدمنا بالفعل، فحاول تغيير مجرى حياتك قبل فوات الأوان. فهذا قرارك أنت.

عندما تبلغ سن العشرين ستودع مرحلة المراهقة، فإن كنت متحررا من الإدمان، فستكون متمتعا بميزة رائعة، فستكون مسيطرا على بدنك وحياتك، وتكون قد حققت نصرا عظيما وتستحق عليه جائزة.

أنت متحرر من الإدمان!

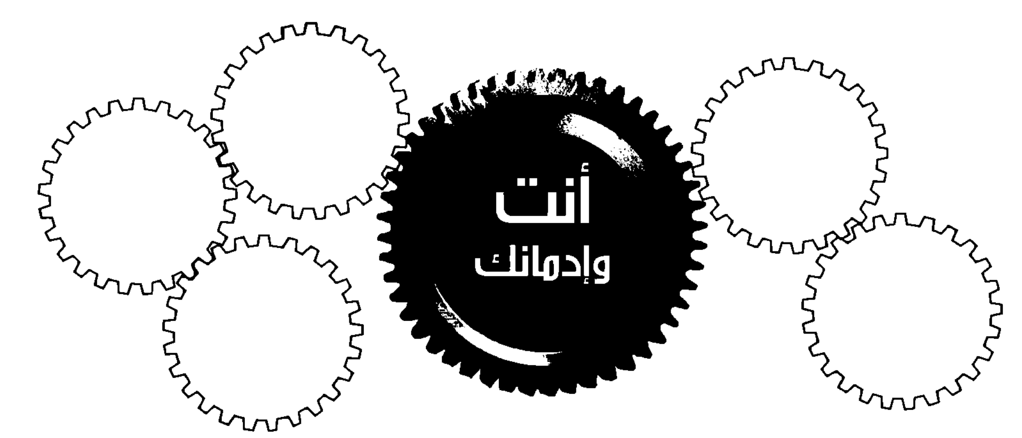
عوامل جذب انتباه قادمة

هل لديك دمية باربى، استمر فى القراءة وسوف تكتشف أن باربى تبدو كما لو كانت حقيقية. لا تتوقف الآن، لديك فقط قرار آخر لتقرأ عنه.



الخطوات العشر الميسرة

١. في العجلات الموضحة بالأسفل، اكتب أسماء الأشخاص الذين سيتأثرون لو أنك انغمست في الإدمان. وإن كنت مدمنا بالفعل، فاكتب أسماء الأشخاص المتأثرين بالفعل الآن.



٢. ارسم صورة أو اصنع صورة بملصقات القص واللصق أو دون كلمات تصف ما تريد أن تكون عليه حياتك الزوجية في المستقبل.

٣. فكر في شخص مدمن تعرفه. ما التأثير الذي خلفه الإدمان على حياته؟

٤. اذهب إلى محرك البحث المفضل لديك على شبكة الإنترنت واكتب في مراجع البحث: "كيف أتجنب الإدمان" أو "كيف أتغلب على الإدمان". ستجد كمًا وفيرا من المعلومات النافعة.

٥. باستخدام أحد المخارج الخمسة، تخيل موقفا يتضمن ضغوطا يمارسها الأقران عليك أمام المرآة وأنت تقول لهم "لا".

- *كن مباشرا*
- *استخدم الدعابة*
- *استخدم والديك كذريعة*
- *اقترح بديلاً*
- *لا تجلس في مجالس السوء*



٦. **اكتب الامور التى تجعلك فى حالة طبيعية من السعادة والنشوة.**

علق هذه الرسالة التذكيرية على دولابك أو مرآتك أو أجندتك أو دفتر مذكراتك (هل هذا يتناسب مع ما أود أن أكون عليه؟) اسأل نفسك هذا السؤال فى كل مرة تواجه فيها قرارا صعبا.

هل يتناسب ذلك مع ما أريد أن أكونه؟

٨. **ضع قائمة بالأشخاص أو الأمور التى تلهمك. اقضِ معهم وقتك. غذ الذئب الطيب.**

الأشخاص الذين يلهموننى: ____________

الأشياء التى تلهمنى (كتب، أفلام، مجلات، موسيقى، صور).



٩. **إن كنت مدمنا، التمس المساعدة على الفور. تحدث إلى شخص ناضج تثق فيه أو زر استشاريا أو اقرأ عن موضوع أو اذهب إلى قسم الاستشارات. لا تنتظر يوما واحدا.**

١٠. **اكتب ثلاثة أسباب وجيهة لكى تتجنب مشاهدة المواد الإباحية.**

لكى تتابع نسخة إلكترونية من الخطوات العشر الميسرة. برجاء قم بزيارة الموقع www.bdecisions.com



قيمة الذات

يا ليتني
كنت أكثر
جمالاً !

الأمور العشرة

التى ينبغى عليك معرفتها بشأن تقدير الذات...





لا تأتى أكبر مخاوفنا من كوننا غير متوافقين. ولكنها الجوانب المضيئة فى حياتنا - وليست عيوبنا - هى التى تسبب لنا الرعب. فنحن نسأل أنفسنا: «من أكون أنا حتى أكون ذكيا وبهيا ووسيما وموهوبا ورائعا؟» فى الواقع، ما الداعى لكيلا تتمتع بذلك؟

— ماريان ويليمسون

كانت هناك أختان - يفصل بينهما عام واحد فقط - تلهوان وتلعبان على الأرجوحة فى إحدى العطلات، ومرت عليهما فتاة لم يعرفاها من قبل وشاركتهما اللعب. وبعد دقائق معدودة من لعبها معهما، أشارت الفتاة إلى الأخت الكبرى وقالت: "لماذا أنت باهرة الجمال؟" ثم أشارت للأخت الصغرى وقالت: "ولماذا أنت قبيحة؟".

ورغم أن الفتاة الثالثة كانت غريبة تماما عنهما، إلا أن كلماتها كان لها تأثير مدمر على تقدير الأخت الصغرى لنفسها، مما سبب خلافا ومقارنات بين الشقيقتين لسنوات عدة.

ولكم أبغض من قال: "إن العصا والحجارة ستكسر عظامى، أما الكلمات فلن تؤذينى". فالكلمات غير اللطيفة قد تحطمك، مثلما تفعل الكثير من الأمور الأخرى: كالرسوب فى امتحان أو خلاف الوالدين. فشعور المرء بتقدير كبير لذاته ليس بالأمر اليسير، ثق فى ذلك.

ما الذى أعنيه بتقدير الذات؟ تقدير الذات هو رؤيتك لنفسك. ويطلق عليه أسماء أخرى، مثل: صورة الذات أو الثقة بالنفس أو احترام الذات. وأنا أفضل مصطلح "الذات" لأننى أعتقد أنه يتضمن شيئا غير موجود بالمصطلحات الأخرى. فما هى قيمة ذاتك؟ هل فهمت ما أرمى إليه؟

فبرغم أن تقديرك لذاتك قد يرتفع أو ينخفض



فما قيمة ذاتك؟ إنها أكثر بكثير مما قد تتخيل. وكما تقول إحدى المقولات القديمة: "كل منا بارع على نحو ما".

فما ستقدم عليه بشأن قيمة ذاتك هو آخر قرار من القرارات الأكثر أهمية التى ستتخذها فى مراهقتك، ولكى تسلك السلوك القويم، عليك أن ترى أفضل ما فيك وأن تكون لديك شخصية قوية وأن تتعلم أن تتقبل نفسك بكل ما فيها من عيوب. وبالطبع، لديك مطلق الحرية لاختيار الطريق الخاطئ عن طريق الاكتراث المَرَضى بآراء الآخرين وعدم قيامك بشيء لتحسين نفسك والمغالاة فى نقد نقاط ضعفك.

والتمتع بقيمة مرتفعة للذات لا يعنى رضاك التام عن نفسك، بل يعنى ببساطه أنك تتمتع بثقة كبيرة بذاتك وأنك راض عما أنت عليه.





وتمتعك بقيمة مرتفعة لذاتك سيساعدك على:

- *تحمل ضغوط الأقران*
- *تجريب أشياء جديدة ومعرفه أناس جدد*
- *مواجهه الأخطاء ومواقف الفشل وخيبة الأمل*
- *الشعور بأنك محبوب ومرغوب*



أما الشعور بانخفاض قيمة ذاتك فقد يؤدى بك إلى:

- *الاستسلام لضغوط الأقران*
- *تجنب تكوين صداقات جديدة*
- *الانهيار خلال الأوقات العصيبة*
- *الشعور بأنك منبوذ وغير مرغوب فيك*

ويقول "ماكسويل مولتز" فى هذا الشأن: "شعورك بانخفاض قيمة ذاتك أمر كالقيادة مع شد مكابح اليد"، وإليك خبرًا سارًا: لا يهم ما قد تظنه بنفسك اليوم، فبمقدورك أن تعلى من قيمة ذاتك ببساطة عن طريق التفكير والتصرف بشكل مختلف قليلا. إنها ليست عملية جراحية.



استبيان قيمة الذات

لكى تعرف رؤيتك لذاتك، عليك إجراء هذا الاستبيان البسيط.

ضع دائرة حول اختيارك	كلا البتة				نعم
١. أتقبل نفسى بوجه عام.	١	٢	٣	٤	٥
٢. أثق بنفسى.	١	٢	٣	٤	٥
٣. أنا راض عن مظهرى.	١	٢	٣	٤	٥
٤. أستطيع التعامل مع التعليقات الوقحة أو البذيئة.	١	٢	٣	٤	٥
٥. لدىً مواهب ومهارات رائعة.	١	٢	٣	٤	٥
٦. أنهى ما أبدأ فيه.	١	٢	٣	٤	٥
٧. أسعد لنجاح الآخرين، حتى الأقرب لى.	١	٢	٣	٤	٥
٨. أدفع نفسى بانتظام لتجربة أشياء جديدة وتوسيع منطقة الراحة الخاصة بى.	١	٢	٣	٤	٥
٩. أرى نفسى شخصًا رابحًا.	١	٢	٣	٤	٥
١٠. لقد حققت بعض الأمور المهمة فى حياتى.	١	٢	٣	٤	٥

المجموع





أنت تتخذ الطريق القويم، فواظب عليه !



أنت تتخبط بين الطريق القويم والطريق الخاطئ، انتقل إلى الطريق القويم !

١٠-٢٩

أنت فى الطريق الخاطئ. اقرأ هذا الفصل بتركيز.

الحقيقة أن كل المراهقين يعانون من الشعور بانخفاض قيمة الذات فى وقت ما وعلى نحو معين، حتى أولئك الذين تبدو عليهم ثقة عارمة. ويتكون هذا الفصل من ثلاثة أقسام. فى قسم مرآة الآخرين ومرآة الحقيقة سنتناول سبب الأذى الناتج عن الإنصات لآراء الآخرين فيك، وقسم الشخصية والكفاءة سوف يبدى لك منهجًا علميًا لبناء قيمة الذات وفى النهاية يتطرق قسم هزيمة عدوك إلى كيفية التعامل مع مقاسى الحياة التى تلم بنا بسهولة.

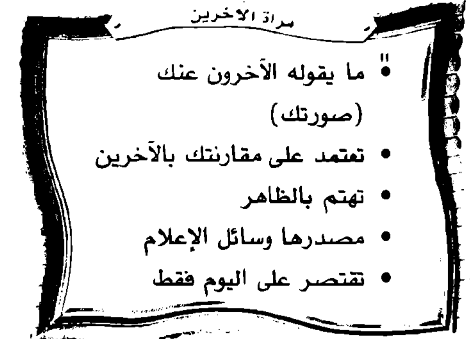
مرآة الآخرين ومرآة الحقيقة

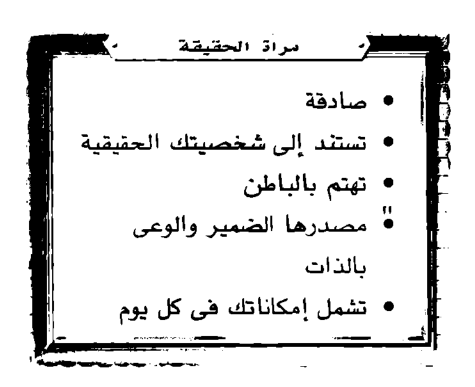
هل ذهبت ذات مرة إلى إحدى حدائق الألعاب لترى المرايا "المجنونة"؟ فمن الطريف أن ترى نفسك فى المرآة طويل القدمين أو تجد وجهك وجسمك ملتويين أو ممطوطين تماما. وأنت تضحك لهذا المشهد؛ لأنك تعرف أن هذه ليست حقيقتك. والسؤال الآن، عندما يتعلق الأمر بكيفية شعورك تجاه ذاتك، فأى مرآة تنظر إليها، المرآة الزائفة أم الحقيقية؟

وكما ترى، فأمامك مرآتان فاختر بينهما، واحدة سأطلق عليها مرآة الآخرين، والأخرى سأطلق عليها مرآة الحقيقة، فمرآة الآخرين ما هى إلا انعكاس لكيفية رؤية الآخرين لك، أما مرآة الحقيقة فهى انعكاس لحقيقتك.

ومرآة الآخرين تستند إلى صورتك بالمقارنة بالآخرين. وقد تؤدى بك إلى التفكير فى أشياء مثل، أنا أجمل من هذه الفتاة، أو هو أكثر منى أناقة، وفى المقابل، تستند مرآة الحقيقة إلى إمكاناتك وقدراتك الحقيقية.

ومرآة الآخرين تنقل الصورة الخارجية - فأنت تنظر إلى مظهرك الخارجى لتعرف من أنت، أما مرآة الحقيقة - فى المقابل - فإنها تنقل صورتك الداخلية - فأنت تنظر إلى داخلك وصولا لحقيقة ذاتك.







فكر فى الأمر إذا ما جاءت صورتك من مرآة الآخرين، والتى تمثل انعكاس رؤية الآخرين لك. وقتها، سوف تفكر فى أن هذا الانعكاس هو حقيقتك، ولسوف يصبح ذلك عنوانك لدى الآخرين وستشعر بالارتياح لذلك. سوف تنسى أنك تنظر فى مرآة غير طبيعية. ولقد كتب "ستان هيرمان" عن المرآة قائلا:

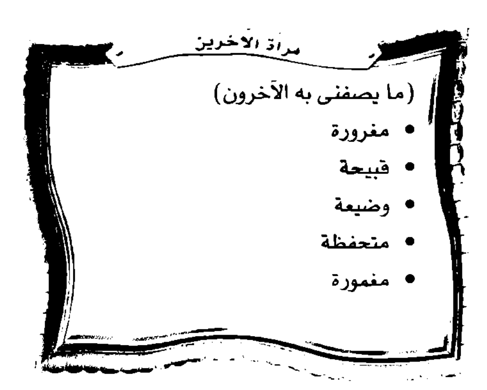


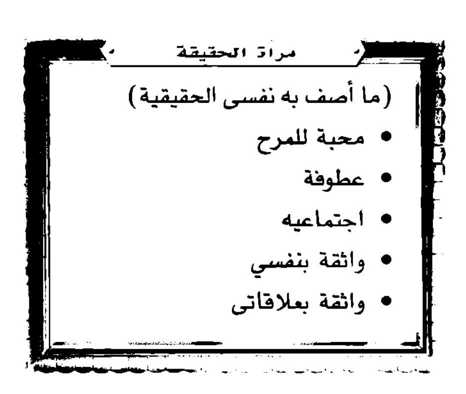
عندما اكتشف البشر المراة
بدأوا يفقدون أرواحهم
والسبب بالطبع هو أن
البشر بدأوا يشغلون أنفسهم
بصورهم في المراة بدلا من
أنفسهم هم
فأعين الاخرين مرايا
ولكنها من أسوأ الأنواع المشوهة للصور
فانك إن نظرت اليها
لن ترى سوى
انعكاسات لانعكاساتك
تشوهات لتشوهاتك

ولتعرف أى مرآة تنظر إليها، أجر هذه التجربة. فى مرآة الآخرين، اكتب ما قد يذكره الآخرون واصفين إياك. وأعنى بالآخرين المجتمع عموما، والأصدقاء والمعلمين والجيران وغيرهم.

وفى مرآة الحقيقة، اكتب ما قد تذكره واصفا شخصيتك الحقيقية. فحقيقتك تمثل أفضل ما أنت عليه وإمكاناتك. ولتلتمس إجابة شخص يثق بك تماما، كأمك أو أبيك أو جدتك. حاول أن تتخيل نظرة الخالق لك.

وقد أجرت التجربة فتاة فى العام النهائى من المدرسة الثانوية تدعى "كيلى" وتبلغ من العمر ١٧ عاما. وكان ما كتبت كالتالى:







فلتجرب الأمر من خلال الإجابة على الأسئلة التالية.

مرآة الآخرين	مرآة الحقيقة
(كيف ينظر الآخرين لى؟)	(كيف أنظر إلى نفسى، نفسى الحقيقية؟)
• ______	• ______
• ______	• ______
• ______	• ______
• ______	• ______
• ______	• ______

والآن، انظر إلى القائمتين، واسأل فى أى المرآتين أجد نفسى - فى مرآة الآخرين أم فى مرآة الحقيقة؟ إن كنت مثل أغلب المراهقين (والبالغين)، فأنت تستمد صورتك عن نفسك من خلال مرآة الآخرين وليس من خلال مرآة الحقيقة. أى أنك تشكل رأيك عن نفسك من خلال آراء الآخرين.

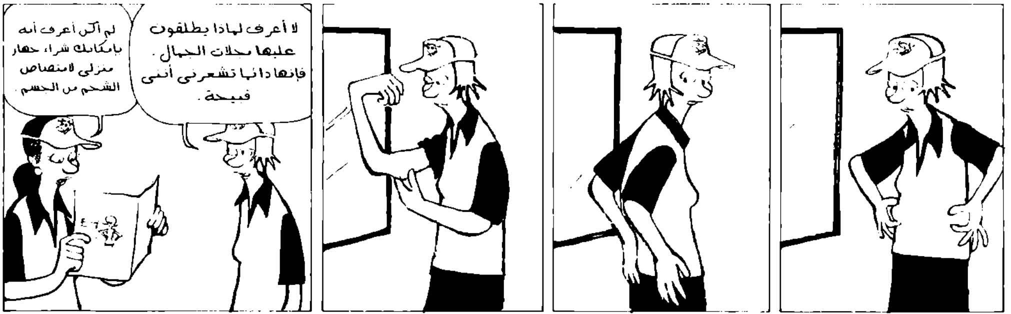
وفى بعض الحالات، يرى الآخرون بالفعل أفضل الأشياء لديك، ويكون النظر فى مرآة الآخرين مثله مثل النظر فى مرآة الحقيقة. فإن كان الأمر كذلك، فأنت محظوظ! ولكننا فى أغلب الحالات، نستمد آراءنا عن أنفسنا كثيرا من كيفية رؤية الآخرين لنا وقليلا جدا من حقيقتنا.

شروخ فى مرآة الآخرين

النظر فى مرآة الآخرين أمر سيئ لأسباب كثيرة:

مرآة الآخرين غير واقعية. لقد روجت وسائل الإعلام لأكذوبة أن المظهر هو كل شىء فى الحياة. ولقد صدقنا هذه الأكذوبة! فثقافتنا تملى علينا أنك إن كنت وسيما أو نحيفاً أو رياضى الجسم، فسيكون كل شىء ملك يمينك - الشعبية والأصدقاء المقربون والنجاح والسعادة. ويقول الروائى الروسى "ليو تولستوى": "من المدهش مدى انخداع الجميع بالوهم القائل إن جمال الخلقة دليل على الصلاح". وتكمن المشكلة فى أن الصور المختزنة لدينا عن الصورة التى ينبغى أن نكون عليها تأتى من الأفلام السينمائية والمجلات التى تصور نماذج غير واقعية للكمال.







وكتبت الكاتبة "جورجيا بيفرسون":

لقـد وضـع التلفـاز ووسائل الإعلام الأخرى مراهقينا بين المطرقة والسندان. ما الذى يشكل المطرقة؟ رجال ذوو لياقـة بدنيـة مستحيلة التحقيق. سيدات مثاليـات المظهر. رياضيون لا يعرفون الخسارة أبـدا. الملابس والمال والنجاح والحب هى أسماء اللعبة. ولكن ما هو السندان بالنسبة للمراهقين؟ باختصار، إنه الواقع!

فمـا يبـدو طبيعيا ومرغوبا هـو أن تصبح الفتاة أنحـف وأنحف. فالفتيات محاطـات بعارضات أزياء مـا بيـن الثانية عشـرة والثالثة عشرة مـن عمرهن وناقصات الـوزن بشكل خطير ويرتديـن ملابس كى يبـدو مثـل السيـدات البالغات. وينهـال على الفتيات رجـال أصحاب بشـرة برونزيـة ويتصرفون بشكل غيـر أخلاقـى لا معقول ويرتدون ملابس فاخرة. وتقـدر الإحصائيات أن حوالى ٥ ٪ فقط من السيدات يتمتعـن بالجسـم الطويل النحيل الذى تملكه أغلب عارضات الأزياء. وبرغم ذلك فهذا هو شكل الجسم الوحيد الذى تطمح إليه كل فتاة وهو شكل الجسم الوحيد الذى يقبله المجتمع.

ولوسائـل الإعـلام تأثير كبير لدرجة أننا بدأنا نعتقد أننا ينبغى أن نبدو مثل العروسة باربى، ولكن هل يستطيع أى منا ذلك؟ ويحدثنا موقع Adiosbarbie.com عما يعنيه ذلك:



لـو كانـت العروسة باربى فتـاة حقيقية، لـكان طولها ٥,٩ قدمـا وبلغ طول عنقها ضعـف طول الرقبة البشرية الطبيعية، وبلغ وزنها ١١٠ رطلا، أى ٧٦٪ فقط من وزنها الصحى. ولكانـت مقاييس جسمها ٣٨-١٨-٣٢، ولكانت قدمها أصغر من أن تتحمل وزن جسمها عندما تمشى.

وبالمثـل، ينبغى أن يكون للفتيـان عضلات بارزة فـى جميع أنحـاء جسمهم مثـل شخصيـة " جى آى جـو اكستريـم" البطوليـة. وإن كانت هنـاك صورة لشخصية جى آى جو بالحجم الطبيعى، لكان عرض صدره ٥٥ بوصة وعرض عضلة عضده ٢٧ بوصة. أى أن هذه العضلة ستكون فى حجم خصره تقريبا وأكبر من مثيلتها لدى أفضل لاعبى كمال الأجسام.

أمـر سخيـف! ولا عجب أننا نشعر بالنقص عندما نقـارن أنفسنا بعارضى الأزياء الذين يظهرون على صفحـات المجـلات أو شاشـات التلفاز. ويتساءل الكاتب "تود هيرتـز": *"مظاهر تبلغ حد الكمال وشعر يبلغ حـد الكمـال وحبكـة درامية تبلغ حـد الكمال ونهاية تبلغ حـد الكمال. هل مراهقـو هوليود هؤلاء يشبهونـك بأى حال من الأحوال؟"* **. لا أعتقد ذلك.**

مـرآة الآخريـن دائمة التغير. إن كان إدراكك لذاتك يأتى مـن كيفية رؤية الآخرين لك، فلن تشعـر أبـدا بالاستقـرار، لأن الآراء والموضات دائمة التغير. ومن العسيـر أن تتماشى معها. وستبدأ فى التفكير مثلما فكرت شخصية "أليس" فى "أليس فى بلاد العجائب".

سأل اليسروع أليس: "من أنت؟". فأجابت أليس وهى خجلى نوعا ما: "لا أعرف، سيدي، أنا موجودة الآن فحسب. فعلى الأقل أعرف من كنت عندما استيقظت هذا الصباح، ولكنى أعتقد أننى تغيرت بالتأكيد منذ ذلك الوقت عدة مرات".



ولـن تغيـر مجلات الموضة النهج الذى تسير عليه. فستجد مقالـة تتناول أسباب رضاك عن الجسم الـذى ولـدت به، ولكن فى الصفحة المقابلة ستجـد إعلانا عن كيفية تحسين مظهرك عن طريق إجراء عملية تجميل. إذن، فأى الأمرين ستختار؟

وكمـا قالت لـى إحدى الفتيات من قبل: "تحاول أغلب الفتيـات أن تساير الاتجاهات الحديثة. وأنتن بذلك تضعن الكثير من الضغوط على أنفسكن لأنكن تودن أن تكن مثل عارضة بعينها، ولكنكن تودن أن تكن أنفسكن أيضا".

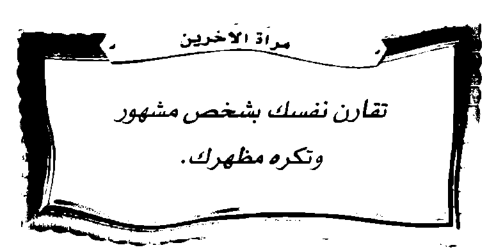


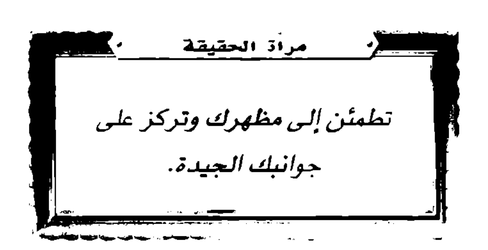
مرآة المجتمع ليسـت دقيقة. أنت أكبر بكثيـر مـن آراء الآخريـن. أنـت أكبـر بكثير من نظرتـك إلـى مظهـرك الخارجـى. فأنـت لديـك جمال وإمكانات لا يعرفها أحد، حتى أنت.
احذرى مرآة الآخرين.

مرآتى، يا مرآتى

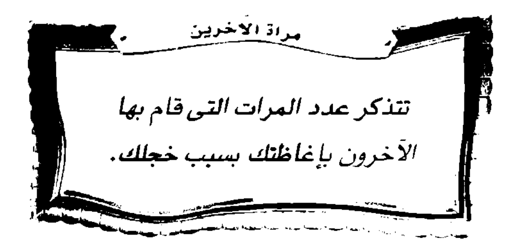
كل يـوم تختـار أن تنظـر إلى مرآة الآخرين أو مرآة الحقيقة، كل يوم تختار أن تركز على عيوبك أو مميزاتك. دعنا نلق نظرة على ثلاثه أوقات يشيع فيها الوقوف أمام المرآة.

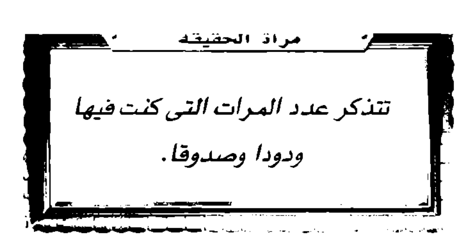
وقت الاستعداد. كل مرة تنظر فيها إلى المرآة للاستعداد ليومك أو ليوم مشحون فقد:





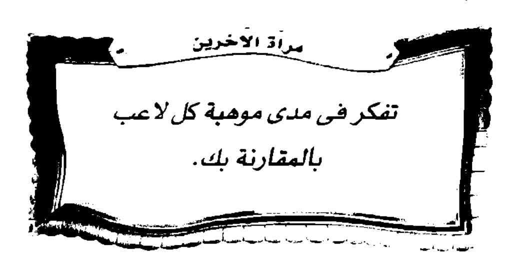
وقت شعورك بعدم الثقه فى النفس. عندما تكون مع مجموعة من أصدقائك وتشعر بعدم الثقه فى نفسك (كما يحدث معنا جميعا أحيانا)، فقد:

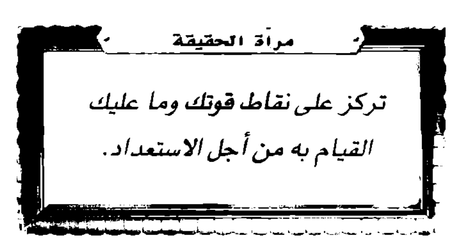






وقت الشجاعة. عندما ينتابك الرعب وأنت تجرب شيئا جديدا، مثل التقدم للانضمام لفريق رياضى، فقد:





وعندما تكون مرآة الحقيقة هى مصدر إلهامك فهذا سيمدك بالقوة لمواصلة حياتك، اما إن كان المصدر هو مرآة الآخرين فستتعرض لاستنزاف مستمر والاختيار لك. وأتذكر الآن ما قالته "جوليا دوفيلرز" - مستشارة شئون المراهقين- : "لا يمكنك أن تعيش حياتك وأنت فى قلق من أن العالم بأسره ينظر لك، وعندما تدع آراء الآخرين لتكون الزاوية التى تنظر منها لنفسك، فأنت بذلك تتخلى عن قوتك... ومفتاح الشعور بالثقة هو أن تنصت دوما إلى الصوت الصاعد من داخلك... شخصيتك الحقيقية".

مرآتى، يا مرآتى المعلقة على الحائط من الأجمل؟



الشخصية والكفاءة

هب أن طبيبك قد أخبرك لتوه أنك تعانى من مشكلة طبية بالقلب وقد تحتاج لإجراء جراحة عاجلة. وأمامك جراحان لتختار بينهما. الأول - الجراح الطبيب - والذى يتمتع بسمعة طيبة باعتباره شخصا أمينا يعتنى تماما بمرضاه، إلا أن المشكلة أنه لم يجر جراحة قلبية من قبل.

والاختيار الثانى هو الجراح الماهر ذو السمعة ذائعة الصيت كجراح قلب ماهر. ولكن المشكلة الوحيدة أنه غير أمين ومعروف عنه إجراؤه للعمليات الجراحية من أجل المال فحسب؛ حتى وإن لم تكن ضرورية للمريض.

فمن ستختار؟ الجراح الطيب؛ الشخص العظيم المفتقر للمهارة. أم الجراح الماهر، الشخص المتمرس ولكنه كاذب؟

ما تحتاج إليه بحق هو طبيب أمين وماهر معا، طبيب يمتلك الشخصية والكفاءة معا.

فثمة مكونان يشكلان الجراح الناجح، الشخصية والكفاءة، ومن المثير أنهما المكونان الأساسيان



لتكوين قيمة مرتفعة للذات. ودعنا الآن نعرفهما:

الشخصية هى ما أنت عليه والصفات التى تمتلكها. وأعتقد أن تعريف فتى الكشافة يقدم لنا تعريفا ممتازا للشخصية، فتى الكشافة أهل للثقة ومخلص. ومتعاون وودود ومهذب وعطوف ومطيع ومرح وغير مبذر وشجاع ويعنى بالنظافة وجدير بالاحترام.

الكفاءة هى ما أنت ماهر فيه ومواهبك ومهاراتك وقدراتك، فنحن نعجب بالأشخاص ذوى الكفاءة الذين يتمتعون بالمعرفة والخبرة سواء كان ذلك فى إصلاح السيارات أو العزف على آلة موسيقية أو ممارسة رياضة الجولف أو تذكر الأسماء أو حل معادلة من الدرجة الثانية.

ولتدرس الجدول الآتى لترى فى أى مربع ستضع نفسك:

مربع الشخصية والكفاءة

الكفاءة	الشخصية: منخفض	الشخصية: مرتفع
مرتفع	**المبحدون** **السمات** • موهوب • عنيد • أنانى	**النجوم** **السمات** • قيادى • أمين • شجاع
منخفض	**المتراخون** **السمات** • كسول • غير أمين • سلبى	**ذوو الإمكانيات العالية** **السمات** • ثابت • أمين • تنقصه الشجاعة والإبداع

المبددون (شخصية منخفضة وكفاءة عالية)، هم الأشخاص الذين يتمتعون بمواهب ولكنهم يفتقرون لقوة الشخصية أو النسيج الثقافى. وأنا أطلق عليهم اسم "المبددون" لأنهم يبددون مواهبهم. فهم قادرون على القيام بأشياء كثيرة نافعة ولكنهم لا يقومون بذلك لأنهم لا يفكرون إلا فى أنفسهم. فعلى سبيل المثال، تدبر حال الرياضيين المشهورين الذين ينظر إليهم كنماذج سيئة للمراهقين المعجبين بهم.

المتراخون (شخصية منخفضة وكفاءه منخفضة)، وهم أشخاص ذوو موقف فى الحياة: فهم لا يهتمون بشأن الآخرين ولا بأنفسهم كثيرا. مثلهم مثل الركام، فالركام يقبع فى مكانه فحسب ولا يقوم بأى عمل مفيد ولن يذهب لأى مكان، فهم يحتاجون إلى تغييرات جذرية فى حياتهم. أعتقد أننى ذكرت ما يكفى عنهم.

ذوو الإمكانات العالية (شخصية مرتفعة وكفاءه منخفضة)، وهم أناس جيدون وأمناء، ولكنهم لم يغيروا من أنفسهم لتوسيع قدراتهم. ولأنهم يتمتعون بأساس الشخصية، فلديهم إمكانات



عاليـة للوصـول لمرتبـة النجوم. لـذا فإن كثيرًا مـن المراهقين فى هـذا المربع، وهـم يتمتعون بصفات رائعة، ولا يحتاجون سوى إلى أن يدفعوا أنفسهم قليلا للأمام.

النجوم (شخصية مرتفعة وكفاءة مرتفعة)، وهم أناس جيدون يملكون مهارات فائقة، وقد عمـل هـؤلاء الأشخاص بجد لتحسيـن مواهبهم ولكن ليس على حساب الآخرين. وهم لم يصلوا إلى حد الكمال ولكنهم يحاولون ذلك.

ولحسن الحظ، فهناك عدد كبير من مرتفعى الإمكانات والنجوم يفوق عدد المتراخين والمبددين. وعـلاوة علـى ذلـك، فكل شخـص لديه القدرات لكى يكـون نجما. فقط عليك أولا تقريـر أنك ترغب فى إجراء تغيير، ثم اصنع شخصيتك وكفاءتك معا فى ذات الوقت، كما سأشرح لك فيما يلى.

قوس نصر قيمة الذات

منـذ بضـع سنـوات مضـت، وأنـا أقـود سيارتى فـى باريس، شاهـدت أحد المعالـم الأكثـر روعة التى شاهدتها فـى حياتى، قوس النصر. وهو قوس جميـل مبنى على الطراز الرومانى ويرتفع نحو ٥٠ ياردة ويبلـغ عرضـه أيضا ٥٠ يـاردة، وقد أمر نابليون - الإمبراطور العظيم - ببنائـه منذ مائتى عام تقريبا. وحـول هـذا القوس يوجد طريق دائرى ضخـم يتكون من سبع حارات، وهو مشهـور بحوادثه. وبينما أنا مشدود نحو هذا القوس المثير للاعجاب، توقفت سيارتى فى منتصف الطريق. ولم يرحمنى الفرنسيون - ولسـان حالهـم يقـول سائح أمريكى أخـرق آخر - فأخذوا يلوحـون بأيديهم ويطلقـون السباب بلغتهم الفرنسية. ولكن، كان ينبغى عليك رؤية هذا القوس!

ضغوط الأقران
الاختلالات الهرمونية
المشاكل العائلية
حب الشباب
الإخفاقات العاطفية
حجر الزاوية
الإيمان
الصحة البدنية
قوس نصر
قيمة الذات
الخدمة
الإنجازات
التناسق
المواهب والمهارات
الأحجار المكونة للشخصية
الأحجار الأساسية للقدرة



وعمليـة بنـاء الشخصيـة والكفـاءة المؤدية فى النهاية إلـى إعلاء قيمة الذات موجـودة فى معمار القوس، أو مـا أطلـق عليـه "قوس نصر قيمة الـذات"، فمن جانـب ستجـد أساسات الكفـاءة، المواهب والقدرات والإنجازات والصحة البدنية، وعلى قمة القوس ستجد حجر الزاوية والقرارات الذكية وهى التى تمسك حبات العقد معا.

أساسات الشخصية

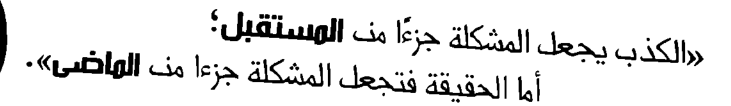
رغم أن هناك كثيرًا من الأمور التى تبنى الشخصية، إلا أن هناك ثلاثة أمور أساسية وهى: الأمانة والخدمات العامة والإيمان.



الأمانة هى أن تكون صادقا فيما تعرف أنه حق، وأن تكون أمينا مع الجميع، بمن فيهم أنـت. ويقـول "شيكسبير"، "كن صادقا مع نفسك". فلا تغش فى الامتحانات ولا تكذب علـى والديـك بشـأن مافعلته الليـلة الماضية ولا تبتسم فى وجـه شخص ما وتتحدث عنه بالسوء من وراء ظهره. فالأشخاص المتمتعون بالأمانة كاملون أو تامون، مثل العدد الصحيح الذى تدرسه بالرياضة. فهم يعرفون أين يقفون وموضعهم من الحياة.

كيف تكون الأمانة مصدرا لقيمة الذات؟ تمتعك بالأمانة يكسبك طمأنينة داخلية، وإن كنت متمتعا بهـذه الطمأنينـة الداخلية، فسيكون بمقدورك التعامل مع أغلب المواقف إن لم يكن كلها، حتى الفتيات الوقحات والأزمات العاطفية المحطِّمَة للقلب والمواقف المحرجة الكبرى. وقد استضاف أحد البرامج الحواريـة دكتـورة "لورا" والتى قالـت، "لا تقلقوا بدرجة كبيرة على تقديركـم لذواتكم، لتقلقوا أكثر على شخصياتكم. والأمانة هى لبنة الشخصية".

والآن، إذا كنـت مثلمـا كنـت أنـا ومثـل معظـم المراهقيـن الآخريـن الآن، فستقتـرف أخطاء وتضطر إلى الالتفات لجانب الأمانة فى شخصيتك والعمل على تحسينه؛ فلا يوجد إنسان كامل. لذا فإن كنـت فـى حالة من الاضطراب، أصلح من نفسك. لا تحاول أبدا أن تتكتم على خطأ. فهـذا لن يؤدى إلى تفاقم المشكلة. وقد قال "ريتش بيتينو"، المدرب بالاتحاد القومى لكرة السلة:



فـى عـام ١٩٧٤، تـم توجيه الاتهـام إلى الرئيـس "ريتشـارد إم نيكسون"، وهو الرئيـس السابـع والثلاثـون للولايـات المتحدة، فـى فضيحة "ووتر جيـت". فظهر على شاشـات التلفاز المحلـى وأنكـر تورطـه فـى الفضيحة قائـلا، "لست محتـالاً". وفيما بعـد اتضحت الحقيقـة. فعرف ما سيحـدث وحاول تغطيه فعلتـه. وقد صدمت الأمة لدرجه أنه أجبر على الاستقالة والعار يطارده. فقد كانـت التغطيـة أعظـم إثما مـن الخطأ. فالنـاس يتسامحون مع الأخطـاء سريعا، ولكنهـم لا يتسامحون بسرعة مع التغطية على الأمور.

أخبرنـى والـداى أننى عندما كنت فى حوالى الثامنة مـن عمرى أضرمت النار فى نافذة منزل جارى، من أجل اللعب فحسب. ثم خرجت النيران عن السيطرة وكادت تمتد للمنزل بأكمله. ولك أن تتخيل كم كان جارى - السيد "بيكهام" - ثائرا وقد اكتسبت سمعة سيئة بين الجيران بأننى سبب للمشكلات.



ومحاولةً منه لمساعدتى على التخلص من مشاعر الذنب داخلى، لقننى ما أسماه الخطوات الأربع للاعتذار. وهى تعنى أنه عندما ترتكب خطأ ما، فاعتذر عنه أربع مرات. لذا قمت بتنظيف بئر نافذة السيد "بيكهام". ونظفت فناء منزله، وقمت أيضا بعملين كاعتذار عن الحريق. ولك أن تصدق هذا، بدأ السيد "بيكهام" يحبنى بالفعل واستعدت سمعتى فى المنطقة التى أقطن بها. وهكذا أفلحت الخطوات الأربع للاعتذار.

لذا عندما تخطئ طبق الخطوات الأربع للاعتذار. وان كذبت كذبة كبيرة على والديك، فأصلح الأمر أربع مرات. ولربما هذا يعنى أنك ستتولى غسيل الأطباق والأوانى فى إحدى الليالى وتنظف السيارة وتكتب خطاب اعتذار ولا تكذب عليهما مجددا.

حاول إصلاح الأمر بدلا من التغطية عليه — وهذا هو معنى الأمانة.

الخدمات العامة

نعم يا صديقى أشعر بالزحام!

حساء مطبخ

قال "ويلفورد جريفول": "إن الخدمات التى نقدمها للآخرين هى الإيجار الذى ندفعه مقابل المكان الذى نشغله على هذا الكوكب". عندما تفكر فى الأمر بواقعية، فستجد أننا نمتلك الكثير مما يجعلنا نقدم على الكثير اعترافا منا بالجميل. ولتع ما يلى:

- *إن كنت تقرأ هذا الكتاب الآن، فأنت أفضل كثيرا مما يقرب من مليار شخص لا يعرفون القراءة.*
- *إن كان لديك مكان تؤوى إليه وطعام فى الثلاجة وملابس ترتديها، فأنت أغنى مما يقرب من ٣ مليارات إنسان دخلهم اليومى أقل من دولارين.*
- *إن كنت تستطيع الذهاب لدار العبادة وإقامة شعائرك الدينية دون خوف من التحرش أو إلقاء القبض عليك أو التعذيب أو الموت، فأنت أوفر حظا من كثيرين فى عالمنا.*
- *إن كان لديك وجبة الليلة، فأنت أوفر حظا من واحد من كل خمسة أشخاص سيؤون إلى فراشهم الليلة جائعين.*

ولأن الخالق قد أنعم علينا بالكثير، ينبغى علينا أيضا العطاء. ولا تفاجأ لأنك حين تعطى ستجد المقابل. وقد كتب لنا "جوز" من مدرسه "أندريز" الثانوية عن مرة شجعه فيها معلمه لكى يساعد المشردين:

"خرجت واشتريت شطيرتين من ماكدونالدز وأخذت فى التجول بسيارتى ومع صديقى حتى وجدنا رجلا مشردا يجلس فى الشارع. فنزلت من السيارة وقدمت له الطعام. وكان ممتنا لى للغاية. وجلست وتحدثت معه قليلا ثم غادرت. جعلتنى هذه التجربة أشعر بشعور رائع داخلى، ويكفينى أننى عرفت أن الرجل لن ينام جائعا هذه الليلة".

وهذا الموقف يذكرنى بمقولة سمعتها من قبل: "الخدمات التى نقدمها للآخرين مثل الجلوس بجانب المدفأة. فسيرى الجميع ما تفعله، ولكنك وحدك ستشعر بالدفء!". والأمر الرائع بخصوص تقديم الخدمات والتطوع لأدائها هو أن هناك سبلاً لا نهائية للقيام بذلك: اقتناء حيوان أليف أو أن



تكـون أخـا أكبر أو تكونى أختًا كبرى لأطفال يحتاجون للمساعدة، أو إلقاء دروس بمدرسة للفقراء، أو تقـرأ كتابًا للأطفال بمستشفى، أو تقـدم مساعدة للمحاربين القدامى، أو الانضمام لمؤسسة اجتماعية تقدم خدمات عامة، أو إلقاء خطب عن أضرار المخدرات، أو مجرد أن تكون لطيفا مع من هو فى حاجة لذلك. هل أدركت ما أعنى؟ وما يثير الدهشة أنه عندما تحاول أن ترفع من قيمة ذات شخص آخر، فإنك بذلك تزيد من قيمة ذاتك أنت. ويوضح المؤلف "ناثانيال هاوثورن" الأمر على النحو التالى:

«السعادة مثلها مثل الفراشة كلما سعيت وراءها، هربت منك. ولكنك إن انصرفت عنها واهتممت بالشئون الأخرى، فستجدها أتية إليك طواعية وتقف برشاقة على كتفك».

وقـد تعلمت "شانون" ابنة عمى هـذا بنفسها عندما تركت بيتها المريح المترف كفتاة صغيرة لتتطوع فى ملجأ فى رومانيا لعدة أشهر. وإليك جزءًا من أحد خطاباتها:

عندما ذهبنا للملجأ لأول مرة، انتابتنى صدمة ثقافية حقيقية. سرت فى الحجـرة وشاهـدت كل المواليد راقدين فى أسرة المرضى، محملقين إلى السماء. كما رأيت ثلاثة أطفال على سرير واحد. كان من الصعب جدا علىَّ أن أرى أطفالاً تبدو عليهم البراءة وهم يحتضرون على أسرتهم، وأردت أن أحتضن كل طفل منهم ولا أدعهم يموتوا.

وأتذكـر أول مـرة غلـب النعاس طفلة تدعى "دينيسا" بين يدى لـم أرد أن أضعها على سريرها لأننى علمـت أن تلـك قـد تكون أول مرة لها تنام فيها بين ذراعـى شخص ما بدلا من أن تنام وحيدة على سرير معدنى بارد قاس. وبينما أتطلع لها وهى نائمة استشعرت جمال روحها، وأدركت حينئذ أن الخالق يحب "دينيسا" مثلى ويرضى عنها.

وفـى يـوم آخر كنت أضع بعض الأطفال البالغين عامين فى أسرتهـم وكنت أحمل طفلين منهم، ولكن أخـذ طفـل آخر فى البكـاء وأرادنى أن أحمله. لـم أستطع حمل الثلاثة، لذا حركـت مقعدى وأنا أجلس عليـه بجسـدى نحو سريره حتى أطمئنه. وبدأت أغنى لـه أغنية اعتاد والدى أن يغنيها لى عندما كنت صغيـرة. وعلـى الفـور توقف الطفل عن البكاء وأخذ يستمع إلى صوتـى الذى لم يكن رائعا. وخيم علينا جو من الفرح فى هذه الحجرة بالملجأ الموجود برومانيا فى أقصى الأرض، البعيدة جدا عن وطني.

وأحببـت هـؤلاء الأطفال الذين كانوا يفتحون أذرعتهم لى كـى أحملهم وكانوا يجرون نحوى منادين أمـى. وكل يـوم كنت أصلى للخالق أن ينعم عليهم فـى المستقبل بحياة أفضل من حياتهم الحالية. ولكم كنت سعيدة أننى تركت حياتى الأنانية لبضعة أشهر قلائل حتى أجلب لهؤلاء الأطفال لحظات بسيطة من الاطمئنان والحب. ولن أستطيع أبدا أن أرد لهم ما منحوه لى من تغيير لحياتى للأبد.

مثـل نقطـه المطـر الساقطـة فـى بركة صافيـة، ما تفعله مـن خير سوف يمتـد إلى ما بعـد رحيلك. وعندمـا عـادت "شانـون" إلـى وطنهـا مـن رومانيا، أعـدت عروضـا تقديمية فـى المدارس والمؤسسات الدينية مشجعة الآخرين على التطوع للعمل فى ملجأ. ونتيجة لذلك، تطوعت عده فتيات من المنطقة التـى تقطـن بها لتقديم خدماتهن برومانيـا. ولكم كانت سعيدة عندما عرفـت أن هنـاك من سيستمر فى الاعتنـاء بأطفالها.



إذا كنت أستطيع أن أمنع قلبًا من أن ينفطر

فلن أعيش بلا هدف

إذا كنت أستطيع أن أمنع حياة من الألم

أو أخفف من ألم إنسان

أو أساعد عصفوراً تائها

على أن يعود إلى عشه

فلن أعيش بلا هدف

الإيمان

الإيمان يعنى الاعتقاد فى أمر دون أن تراه، وهو يأتى فى صور عدة. بمقدورك الإيمان بنفسك وبالآخرين والإيمان بأنه من خلال العمل الجاد ستحدث أمور رائعة. فعلى سبيل المثال، أنت مؤمن بأنك إن أقلعت عن الوجبات السريعة ومارست التدريبات الرياضية فسوف تقلل من وزنك. وأنت مؤمن أنك من خلال انتقائك لخيارات ذكية فيما يخص التعليم والأصدقاء والمخدرات اليوم، فسيكون لك مستقبل باهر. فالإيمان يدفعك للعمل وبدون الإيمان لا يوجد ما تصبو إليه.

وثمة نوع من الإيمان فى غاية الأهمية لكثير من المراهقين - الإيمان الروحانى.

هل تعلم أن مخك مخلوق ومبرمج على التواصل الروحانى؟ فالأطفال الرضع يتوقون إلى أن يحملهم أحد، والمراهقون يبحثون عن معنى وما يشبعون به الفراغ الروحانى لديهم. وعلى الأقل كان هذا ما توصل إليه ٣٣ خبيرًا من اللجنة المستقلة لشئون الأطفال المعرضين للأخطار، والتى بحثت أسباب تعرض أطفال اليوم لأزمات. وفى تقريرهم الذى صدر تحت عنوان "مبرمجون على التواصل"، خلصوا إلى أن عقولنا تواقة إلى معنى روحانى، وأدرجوا التنمية الروحية والدينية كإحدى عشر دلالات للمجتمع المثالى. أمر مثير، أليس كذلك؟

وبالطبع فإن كل شخص يؤمن على نحو مختلف، وهذا أمر لا ضير فيه. ولكن تكثر الدراسات التى تبدى أن الإيمان الدينى يبنى قيمة الذات لدى المراهقين. فكيف ذلك؟ فالإيمان،

روح المراهق

- *يساعدك على الاتصال بكيان أكبر من نفسك*
- *يعطيك مبادئ تلتزم بها فى حياتك*
- *يساعدك على التغلب على الضغوط السلبية للأقران*
- *يمنحك شعورا بالهوية والانتماء لكيان*



وفى السنوات العديدة الماضية، تلقيت مئات من التعهدات الشخصية من مراهقين من كل مكان على سطح كوكبنا ودائما ما دهشت لكثرة ذكر الإيمان والخالق ودار العبادة وما إلى ذلك من أمور. وفى الواقع، يشير البحث إلى أن الإيمان هو ثانى أكبر عامل مؤثر فى حياتكم - الثانى بعد الوالدين.

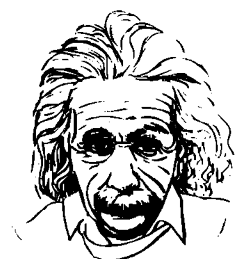
وأتذكر مشهدا لا ينسى من فيلم *Signs* **حول موضوع الإيمان، حيث يسأل "جراهام" - رجل الدين - أخاه "ميريل" عما إذا كان يؤمن بالمعجزات.**

جراهام: *ينقسم الناس إلى فئتين... هل أنت من الفئة التى تحلم بالرؤى وترى معجزات؟ أم أنك تعتقد أن ما يحدث مرده إلى الحظ؟*

ميريل: *حدث ذات مرة عندما كنت فى حفل أننى كنت جالسا على الأريكة مع "راندا ماكينى". كانت جالسه بجوارى بوجهها الفاتن محملقة إلى. فدنوت منها لأعانقها... ولكنى أدركت أننى ألوك قطعة من العلك فى فمى. لذا استدرت، وأخرجت قطعة العلك من فمى ووضعتها فى كوب ورقى بجانب الأريكة لأواجه "راندا". ولكن فوجئت بها تتقيأ ما فى جوفها وأغرقت ملابسها. فأدركت حينها أن ما حدث معجزة. فكان يمكن أن أقبلها وهى تتقيأ. وكان ذلك ليخيفنى طيله حياتى من العلاقة بالجنس الآخر. وما كنت لأشفى منه أبداً.*

أنا رجل المعجزات

وماذا عنك؟ هل تؤمن بالمعجزات أم ترى أن ما يحدث نتيجة للحظ؟ أو كما قال "آلبرت أينشتين":



"ثمة سبيلان تسلكهما لتعيش حياتك. الأول أن تتصرف كما لو أنه لا يوجد ما يعرف بالمعجزات. والسبيل الثانى أن تتصرف كما لو أن كل ما يحدث حولك معجزات".

وبالنسبة لى، فأنا رجل المعجزات؛ فأنا أومن بأن الخالق يحب خلقه ويطلع على كل واحد فينا. وأومن أنه يسمع الدعاء ويستجيب له. فإكمال هذا الكتاب كان معجزة بالنسبة لى؛ ماكنت لأستطيع ذلك دون عون الخالق. وسأذكر ما قاله "مارتن لوثر" - المصلح الدينى العظيم - عندما قال: "لدىَّ الكثير مما يتعين علىَّ القيام به اليوم، فعلىَّ أن أقضى ساعة إضافية متأملاً الكون".

وإليك جزءًا من خطاب كتبته فتاة شجاعة تدعى "نيكى جان جونز"، والتى وضع إيمانها على المحك فى معركتها ضد مرض السرطان اللعين.

إلى أسرتى وأصدقائى الأحباء:

خلال الستة عشر شهرا الماضية، كانت لدىَّ الفرصة لأعد نفسى على نحو أفضل للرحيل عن دنيانا. فلقد أدركت أنه لا يهم ما تمر به من ظروف فى هذه الدنيا.



وقد قررت بدلا من الشعور بالأسف على نفسي، بمقدوري أن أحصى النعم التى منحها لى الخالق، فأنا مازلت أمتلك ساقا سليمة فحسب، بل ولدىّ ذراعان سليمان وكفان. لدىَّ عينان أرى بهما وأذنان أسمع بهما وفم أخاطب به العالم. فقد أدركت أن جمالى الحقيقى يكمن بداخلى، وأن الخالق ينظر لى حسب ما فى قلبى.

أريدكـم أن تعلمـوا أننى قد قهرت مرضـى! قد تختلفون مع ما ذكرته بسبب النتيجة: فقد أخذ المرض ساقى وجعلنى أفقد شعرى مؤقتا، وفى النهاية، كان هو الشىء الذى سلبنى حياتى. ولكنه لم يهزمنى بعد لأنه لن يسلبنى ابتسامتى ولم يأخذ منى أفكارى، ولن يحطم معنوياتى أبدا أبدا.لذا، ***فقد فزت!***

وعندما أتذكر ما مررت به، لا أندم على شىء؛ لأن ما ربحته من مرضى أثمن بكثير من أى شىء فقدته.

وفى النهاية، أود أن أقول إننى أحبكم جميعا جدا وإننى سوف أكون معكم دوما، وأعدكم أننى سأذكركم ولكم خالص حبى الخالد، "نيكى".

لكـم أتمنـى أن أقـول لكم إن مرض "نيكى" قد قلت حدته، ولكنها ماتـت بعد فترة وجيزة من كتابتها للخطاب، وفى الواقع، ربما تكون قد أصيبت بالسرطان ولكن السرطان لم يمتلكها! وحتى فى آخر أيامها، ألهمت أصدقاءها وأسرتها تحسين حياتهم. كان إيمانها هو منقذها.

أساسات الكفاءة

لقـد حضـرت الكثير من اللقـاءات وأنا مراهق حيث كان الخطيب يتحدث عن أمـور مثل: "أنت إنسان فريد، استشعر الخير فى نفسك!" وكنت أخرج من الحجرة دون الشعور بأى اختلاف. فسماعك لشخص يقـول لـك أن تؤمـن بنفسـك لأنه قال لـك ذلك لن يحرك لـك ساكنا، إن لـم تقم بشـىء مختلف. ورغم أن الشخصيـة أمـر حيـوى لتحقيـق قيمـة عاليـة للـذات، إلا أن هنـاك ما يحقـق قيمة للـذات أكبر من الشخصيـة. فمـا يبنـى قيمة للذات أسرع من أى أمـر آخر هو إيجاد وتنمية موهبـة أو مهارة من نوع ما. وهـذه هـى الكفـاءة، ولا يوجد بديل لهـا. وأساسات الكفـاءة تشمـل: المواهب والمهـارات، والإنجازات والصحة البدنية.

المواهب والمهارات

كلمـا زادت سنـوات عمـرى، زادت قناعتـى بـأن كل إنسان يولـد بمهارات ومواهـب فريـدة. ولكنها لا تظهر من تلقـاء نفسها - عليك أن تنقب عنها بنفسك. أتذكر أن ذراعى أصيبت بكسر وأنا طفل. وعندما شفيت ذراعى ونزعـت الجبيـرة عنها، ظهرت على ذراعى شعيرات البلوغ. فهذه هى الحياة. إن لم ندفع أنفسنا لتجربة أمـور جديـدة، فسنضعـف ونذبل. فلكى ننمو، علينـا أن نوسع من منطقـه الراحة الخاصة بنا وننتقل إلى منطقـه التحـدى. كيـف يتأتى ذلك؟ من خـلال دفعنا لأنفسنا فـى معترك الحيـاة والتجربة والمغامرة والسقـوط ثـم النهوض مجددا واستكشـاف تحديات جديـدة. فالكفاءة - مثلها مثل العضلة - لا يمكن أن تنمو إلا من خلال المقاومة.

وقد تعلمت "ميلودى" الآثار الناجمة عن إعلاء الثقة من خلال مواجهة التحديات.

للانضمـام إلـى المنافسـات علـى الجوائز والتى تبـدى مواهبك فى إخـراج الأفلام والرسوم المتحركـة أو الفن أو الكتابـة أو الشعر أو غيرهـا، زر موقع www.6decisions.com



للتقدم إلى الجوقة الممثلة لكل الولايات All-Sitster Choir - بولاية كنتاكى، عليك الغناء فى مجموعة مكونة مـن أربعـة مغنين. وفى أول مرة طلب منى معلم الموسيقـى أن أغنى أمام الفصل. كنت عصبية وأخذ قلبى فى الخفقان بعنـف وشعـرت بالعرق فى كفى وارتجفت ساقاى. ومنذ ذلك الحين غنيت أكثر من عشرين مرة أمام الفصل. وقد عملت على توسعة منطقة الراحة الخاصة بى، لذا لم أعد أشعر بالعصبية. وأنا الآن واثقة بنفسى وأعلم أننى سأكون بخير.



فكر فى حياتك. هل أنت تبدد المواهب التى أنعم الخالـق عليـك بهـا؟ أم أنـك تدفع نفسـك للأمام باستمرار وتتعلم أمـورًا جديدة؟ أعرف فتاة تدعـى "روكسى" فى الصف التاسع، والتى أصبحـت مصممـة وحائكـة للملابس الرائعـة وتستطيـع عمـل أى شيء على ماكينـة الخياطـة الخاصة بهـا. ورغم فخرهـا بمهارتهـا فـى الحياكـة، إلا أن "روكسـى" تقـول: "لا أحـد يعتقـد أن الحياكـة أمـر ممتـع". حسنـا، فمـا هـو الشـىء الممتـع؟ وبالنسبة لـى، أعتقد أن أى شـىء تستطيـع التفـوق فيـه أمـر ممتـع، سـواء كان الحياكة أو كتابة المقالات أو تنظيم الأشيـاء أو القراءة السريعة أو التدريس للأطفال أو تصميم مواقع الإنترنت.

عندمـا كنـت طفلا، كنت أخشـى التحدث أمام الآخرين. ولكى أتغلب علـى خوفى، انضممت إلى فصل الخطابـة فـى الصف السابـع. فى المرة الأولى التى تحدثت فيها فى الفصل كنت فى قمة الرعب. ولكن أخـذ الأمـر فـى التحسن مـع كل مرة تلتها. وفـى السنوات التاليـة لذلك، انضممت إلـى فصول الخطابة لمساعدتـى علـى تطويـر مهـارات التحدث لدىَّ. ورغم أننى لـم أتغلب أبدا تماما علـى مخاوفى، إلا أننى تحسنت كخطيب، مما عمل على رفع ثقتى بنفسى.

ولقـد تعرفـت على فتى ضرير من هضبـة التبت يدعى "تاشى باسانج"، الذى قضـى طفولة أسوأ مما تتخيـل. فعندمـا كان فى الحادية عشرة، اصطحبه والـده إلى بلدة اسمها "لهاسا" وقايضه بطفل بصير لأنـه كان يشـكل عبئا عليه. تعرض "تاشى" للسرقة والضـرب باستمرار من قبل الأطفال بالشارع. وقد تمكـن مـن اجتياز أول فصل شتـاء قارس فى الشارع عن طريق التسول والاحتماء بالأكياس البلاستيكية لتقيه البرد القارس.

وفـى النهايـة، وجـده بعـض السـكان المحلييـن الطيبيـن وأخـذوه إلى مدرسـة لـذوى الاحتياجات الخاصـة. وهنـاك، رغـم كونه ضريـرا، تحـدى "تاشى"نفسه لينمى مهاراتـه ومواهبه. ممـا أثار دهشة الجميع، ويستطيع تاشى الآن القراءة والكتابة ويتحدث ثلاث لغات، لغة التبت والصينية والإنجليزية. ويستطيـع استخـدام الحاسوب باستعمـال مركب صوتى. وقد حصل مؤخرا علـى رخصه رسمية كمدلك طبى من الحكومة الصينية.



والآن، بعد مرور خمس سنوات، يخطط "تاشى" للعودة إلى قريته التى ولد بها وأن يؤكد لوالديه أنه حى يرزق وأنه لا يحمل ضغائن تجاههما، أما زلت تعتقد أن مشكلاتك عسيرة؟!

من خلال الأعمال الخيرية والاعتناء بالآخرين، ومع القدرة على القراءة والكتابة والتحدث بثلاث لغات، أصبح "تاشى" مزودا بذخيرة ليصنع شيئا ذا معنى من حياته. وبدون هذه المهارات، ما كان ليجد فرصة فى الحياة، ففى عالمنا اليوم، لا يكفى أن تكون مجرد شخص بارع، بل ينبغى أيضا أن تكون كفئا.

الانجازات

ستواتيك قوة جبارة من إنجازك لأمر عقدت العزم عليه. وفى الأساطير القديمة، عندما كان الفارس يهزم عدوه فى أرض المعركة، كان يمتص قوة هذا العدو. وهذا ما يحدث عندما نتغلب على موطن ضعف لدينا أو نقاوم أمرا مغريا أو نحقق هدفاً وضعناه؛ فنمتص قوه التحدى فى أنفسنا ونصبح أقوى. وبالنسبة لشخص، قد يعنى الإنجاز الاستقامة، ولشخص آخر قد يعنى الانضمام لفريق رياضى ولشخص ثالث يعنى التغلب على نقطة ضعف، مثل تهذيب لغتك.

وأحيانا ما تختلف إنجازاتنا عما نتوقع. ولطالما كان لدى "تانر" - الطالب بمدرسه "نور ثريدج" الثانوية - هدف بأن يصبح بطل الولاية فى المصارعة مثل أخيه الأكبر. وبعد سنوات من التدريب الشاق، أصبح "تانر" معروفا كواحد من كبار المصارعين بالولاية. وأخيرا، لاحت له الفرصة ليثبت جدارته فى المباراة التى ستؤهله للعب فى بطولة الولاية.

ومع ذلك، ففى إحدى المباريات، أصيب "تانر" بخلع شديد فى مفصل الكوع وتبددت أحلامه بأن يتوج بطلا للولاية، فشعر بحزن شديد جراء ذلك، حتى تلقى خطابًا من أخيه الأكبر، كتب له فيه:

" تانر"،

من الرائع أن تكون بطلا للولاية، ولكن لن يتذكرك الجميع لذلك. بل سيتذكرونك لما قمت به للإعداد للبطولة. فقد قدمت كل ما فى وسعك قبل أن تلعب بالفعل لصالح الولاية، وهذا هو ما يهم بالفعل. فلقد انصرفت عن أى شىء آخر غير التدريبات والاستعداد للبطولة.

تأثر "تانر" كثيرا بهذا الخطاب. ومما زاد فرصته، أنه خلال بطوله الولاية، ارتدى جميع أفراد الفريق واقيات للكوع كتكريم له. وحينئذ أدرك "تانر" أنه حقق بالفعل ما خطط للقيام به فى المقام الأول.

وثمة بون بين ما أنت عليه وما تود أن تكون عليه. وأحيانا ما تكون الفجوة صغيرة، وأحيانا ما تكون شاسعة. ومهما كان اتساع الفجوة لديك، كن إيجابيا واستمر فى تضييق هذه الفجوة، وحذار من الصوت المثالى الكامن بداخلك الذى يصعب إرضاؤه. وتضييقك للفجوة ولو بمقدار ضئيل يعتبر إنجازا تفخر به.





الصحة البدنية

عندما كنت طفلا، كنت أحب الفيشار وحلوى الدوناتس ورقائق البطاطس وغيرها من الرقائق. لذا، كثيرا ما كان الأولاد يطلقون علىّ "البدين". وكنت أسأل أمى، "أمى، هل ترين أنى بدين؟" فكانت تجيب، "لا، أنت لست بدينا؛ أنت ممتلئ بالعضلات". فكنت أتركها باسما وأنا أقول، "نعم، أنا لست بدينا، أنا ممتلئ بالعضلات".

ربما يجب على أن أتخلص من هذه الكعكة

وخلال فصل الصيف، قبل أن أبدا الصف الثامن، أرسلنى أبى فى رحلة شاقة استمرت أربعة أيام حتى أخشوشن. كرهت هذا الأمر، ففى البداية سار نحو ثمانين منا حوالى ٥٠ ميلا لمده أربعة أيام دون أن نأكل سوى النباتات. وقد أمرنا قائدنا بالإتيان بكل الأفعال العجيبة مثل النزول من المرتفعات باستخدام الحبال وعبور الأنهار عالية الأمواج واصطياد حمل وديع صغير وتناوله. يا له من أمر مقزز!

وجراء ذلك فقدت نحو عشرة أرطال من وزنى. فعندما عدت للديار، قالت لى صديقة أمى، "مرحى يا شون تبدو متناسق الجسد". وكانت هذه المرة الأولى فى حياتى التى يقول لى فيها شخص ما هذا الكلام. فغمرتنى فرحة شديدة. وكانت تلك هى الدفعة الأولى التى أردتها.

لذا، عندما عدت للمنزل، أخذت دليل التغذية الخاص بوالدتى والذى يعتمد - حتى اليوم - على مبادئ ثابتة فى عالم التغذية. وكان الكتاب يصنف كل مجموعات الطعام ويضع خانات لتدل على عدد حصص الطعام المسموح بتناولها كل يوم. أتذكرها جيدا:

مجموعة الغذاء	الحصص اليومية
البقوليات (الخبز والأرز والحبوب والمكرونة وغيرها)	
الفواكه (أى نوع)	
الخضراوات (أى نوع)	
منتجات الألبان (اللبن، والجبن، والزبادى وغيرها)	
البروتينات (الدواجن والأسماك واللحم الأحمر والفول وغيرها)	
الدهون (الزبد والزيت وغيرهما)	
الماء	



وبعد مراقبتى لما كنت أكله لبضعة أيام أدركت أننى كنت أعيش على الخبز واللحم والدهون. وكنت لا آكل الفواكه أو الخضراوات إلا فيما ندر. وكنت أشرب الماء بالكاد أيضا - يا لها من صدمة! لذا بدأت أتبع تعليمات البرنامج بحذافيرها. وكل ليلة قبل أن آوى للفراش، أتناول الكثير من الطعام، ولكن من أنواع مختلفة من الطعام مثل: الفواكه والخضراوات. وبدأت أيضا أمارس رفع الأثقال والعدو. فتغير جسدى سريعا والدهون الزائدة التى كنت أحملها ذابت فى غضون بضعة أشهر. ودون مقدمات، شعرت بالتحسن يدب فى جسدى. ومما أثار دهشتى، بعد أن كنت من أبطأ اللاعبين فى فريق كرة القدم، أصبحت أسرع لاعب فى الفريق وأنا فى الصف الثامن.

ومع اكتشافى لنفسى وقدراتى الكامنة، فإن الوصول إلى اللياقة البدنية أمر يتطلب كفاءة والتى تحتاج بدورها إلى أن تكتسب من خلال المحاولة والخبرة. وإن اكتسبتها فى سن صغيرة، فسوف تشعر بثمارها طيلة حياتك. فلا تقلل من تأثير الصحة البدنية على الصحة النفسية.

وفيما يلى عشرة من مبادئ التغذية المجمع عليها والتى ستحسن من صحتك:



١. **تناول الإفطار.**

٢. لا تجرب الحميات الغذائية المبتدعة لفترة قصيرة. فهى لا تؤتى ثمارها على الدوام. فستفقد بعضا من وزنك مؤقتا، ولكنك ستستعيد كل ما فقدت وتكتسب المزيد على المدى الطويل.

٣. **تناول خمس حصص على الأقل من الفواكه والخضراوات يوميا. نوع من أكلك. فكل الطعام مفيد.** ★

٤. تناول الحبوب الكاملة مثل: طحين الشوفان والخبز البنى، وخصوصا ذلك المصنوع من القمح كامل الحبة عوضا عن الحبوب المصنعة مثل: الدقيق المضاف له مواد أخرى وحلوى المافين والأرز الأبيض.

٥. [illegible]

٦. **تناول حصتين على الأقل من البروتين يوميا - اللحم الأحمر أو الأسماك أو الدواجن أو البيض أو الفول أو منتجات الصويا.**

٧. تناول حصتين على الأقل يوميا من منتجات الألبان يوميا - جبن الحلوم أو الزبادى المثلج أو اللبن.

٨. **تناول بعض الدهون الصحية كل يوم** (السمك، المكسرات، زيت الزيتون، زيت عباد الشمس، زيت الكانولا).

٩. [illegible]

١٠. **تناول الكثير من المياه.** ★



بالإضافة إلى التغذية السليمة، فإن التدريبات الرياضية ضرورية أيضا. هل سمعت عن الأندورفينات؟ فهي مواد كيميائية قوية في المخ تقوم بعملين، تحسين الحالة المزاجية وتسكين الألم. خمن مصدرها؟ إنه التدريبات الرياضية. أليس هذا مدهشا؟ فمن ذا الذي سيبحث عن المخدرات بينما يستطيع الحصول على جرعة كبيرة من الأندورفين الطبيعي في أي وقت دون مقابل؟

والجميع يعتقدون أنهم لا يمتلكون وقتاً لممارسه التدريبات. ولكن في الواقع، يمكنك ممارسة التدريبات في أي وقت وتتمتع بمظهر أفضل وتطيل عمرك (وأنت لست قلقا الآن بشأن ذلك). ومن أجل تفعيل برنامج تدريبي متوازن، يوصي خبراء الصحة بمجلة *Time* أن تؤدي الأمور الأربعة التالية:

صف ذهنك: *هناك تدريبات مثل: اليوجا أو البايلايتز أو أي نوع من تدريب الاستطالة أو التنفس أو التأمل تعمل على استرخاء البدن وتقيك من الإصابات وتقوي الدورة الدموية. مارسها ثلاث مرات في الأسبوع لتخفف من الضغوط الواقعة عليك.*

قوِّ قلبك: *مارس السباحة أو رياضة المشي أو ركوب الدراجات أو العدو الخفيف أو الملاكمة أو تدريبات الأيروبكس والتي تزيد من معدل خفقان القلب بشكل ملحوظ. فهذه التدريبات تفيد قلبك ورئتيك وجهازك الدوري، كما أنها تحرق السعرات الحرارية ودهون الجسم. مارسها من ثلاث مرات إلى خمس مرات في الأسبوع لمدة من ٢٠ إلى ٦٠ دقيقة.*

ابن عضلاتك: *مارس رفع الأثقال أو تدريبات الجيم أو أي رياضة تعمل على تدريب العضلات على نحو متكرر. فرفع الأثقال يجعل جسمك يحرق سعرات حرارية أكثر ويزيد من كتلة العظام لديك. مارسها من مرتين إلى ثلاث أسبوعيا من ٢٠ إلى ٤٠ دقيقة.*

استقطع وقتا للراحة: *تدريبات القوة وغيرها من التدريبات العنيفة تمزق النسيج العضلي. وخلال فترات الراحة، تقوم العضلات بإصلاح وإعاده بناء نفسها، تجنب أن تدرب مجموعة عضلية واحدة بالأثقال ليومين متعاقبين.*



وإن كنت مشتركا في رياضة تنافسية، فعادة ما ستقوم بالأنشطة الأربعة المقترحة أعلاه بأي نظام. ولتضع في حسابك بعض الترفيه.

وكقاعدة ثابتة، فإن رطلاً من وزنك يكافئ ٣,٥٠٠ سعر حراري. لذا إن أردت أن تفقد رطلا من وزنك في أسبوع واحد، فعليك حرق ٥٠٠ سعر حراري يوميا (٥٠٠ سعر حراري × ٧ أيام = ٣,٥٠٠ سعر حراري).

ابحث عن معلومات حول التغذية السليمة والتدريبات الرياضية. لتتمتع بهيئة بدنية متناسقة ولتر كيف سيحسن ذلك من جوانب حياتك الاجتماعية والنفسية والروحانية. وأنا لا أقصد بكلامي أن تغالي في الاهتمام بمظهرك وألا تكون نحيفا (قد تكون ضخم الجثة وتتمتع بصحة جيدة في نفس الوقت). ولكنني أتحدث عن أن تتمتع بالصحة، وهذا الأمر يتعلق بالشعور الداخلي وليس ما تبدو عليه من الخارج، وهو ما يشكل الفرق.



قرارات ذكية

حجر الزاوية

أرسلت لنا "ليا" - البالغة من العمر ١٤ عامًا - قصتها وروت فيها الوقت العصيب الذى مرت به ما إن بدأت دراستها بالمدرسة الثانوية. فقد رأت أن الجميع فى كامل زينتهم ويتمتعون بالشعبية. ولم تشعر بقبول الآخرين لها وكثيرا ما كانت تتعرض للسخرية بسبب وزنها الزائد.

وبعد مرور بضعة أشهر، صادقت مجموعة من الأصدقاء وبدأت حياتها فى التحسن. ولكن لم يمض وقت طويل حتى بدأ أصدقاؤها فى الجنوح نحو اتجاه مختلف عما أرادت "ليا" أن تتجه إليه. فكانوا يرتدون ملابس غير لائقة ويستخدمون لغة منحطة وبدأوا يجربون المواد المخدرة.

وذات ليلة، وأثناء تجول "ليا" مع صديقاتها، نظرت إليهن وقالت لنفسها، "صديقاتى يبدون مستهترات، هل هذا ما أبدو أنا عليه؟" فاتصلت بوالدتها لتأتى وتصطحبها. وتلك الليلة اتخذت "ليا" القرار الشجاع بأن تتوقف عن الخروج مع هؤلاء الصديقات.

وكانت الأسابيع القلائل التالية عسيرة على "ليا". فقد تخلى أصدقاؤها القدامى عنها بعدما لم تعد تخرج معهم وكثيرا ما كانت تأكل غداءها فى دورة المياه؛ لأنه من المحرج جدا أن تتناول الطعام بمفردها فى حجرة الغداء.

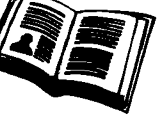
ولكن تماسكت "ليا" وفى غضون أشهر قلائل تمكنت من تكوين أصدقاء جدد يتمتعون بنفس معاييرها وقد أخرجوا أفضل ما فيها. كما قامت إحدى الصديقات القدامى لـ"ليا" بترك المجموعة القديمة وبدأت فى الخروج مع "ليا" بدلا منهم. أخذت "ليا" تشب فى ثقة وبدأت فى إيجاد سبيلها فى الحياة. فياله من فرق يصنعه الاختيار الذكى!

لذا، فما الذى يأتى فى البداية؟ هل تتخذ قرارات ذكية لأنك تمتلك قيمة عالية للذات أم أنك تمتلك قيمة عالية للذات لأنك تتخذ قرارات صائبة؟ فالأمر سيان. وهو أشبه بالسؤال الهزلى، "أيهما يسبق الآخر، الدجاجة أم البيضة؟".

فاتخاذ القرارات الذكية هو حجر الزاوية لقوس نصر قيمة الذات. فإن قمت بذلك على نحو سليم، فستجد أن جميع أجزاء البناء فى مكانها السليم. والأمر الطريف أن بناء قيمة عالية للذات - سادس أهم قراراتك فى الحياة - هو نتاج لكونك ذكيا فى اختيار قراراتك الخمسة السابقة.

قرارات الطريق القويم

ابذل قصارى جهدك فى المدرسة.



انتقِ الأصدقاء الصالحين وكن صديقا صالحا.

كيف تعلى من قيمة ذاتك؟

- ستتعلم أكثر وتنمى مهاراتك على نحو أفضل.
- سيقلل والداك من توبيخك.
- سوف يخرج أصدقاؤك أفضل ما فيك.
- ستكون صداقات على نحو أسهل.



صادق والديك.

- ستجد سكينة أكبر بالمنزل.
- ستلقى دعما أكبر من والديك.

تعرف بذكاء واحترام جسدك وحافظ على نفسك.

- ستحظى بسمعة طيبة.
- لن تقلق بشأن الأمراض أو الأزمات العاطفية.

تجنب المخدرات.

- ستشعر بتحسن بدنى.
- ستحكم سيطرتك على حياتك.

مرآة الآخرين تقول لك إن قيمة الذات مصدرها حسن المظهر والشعبية. بينما الحقيقة أن القيمة العالية للذات مصدرها الشخصية والكفاءة والخيارات الذكية. وكما يقول "دامبلدور" فى "هارى بوتر وغرفة الأسرار":

"إنها خياراتنا، يا هارى، التى تبدى حقيقتنا، أكثر بكثير مما تبدى قدراتنا".

هزيمة عدوك

من أفضل الأفلام على الإطلاق فيلم *The Three Amigos*، وفيه نشاهد معركة كلاسيكية بين أناس طيبين وشرير معتوه يدعى "الجايبو". وفى أحد المشاهد، يحاول أحد الأصدقاء أن يحث سكان القرية على النهوض لمواجهة "الجايبو"، بقوله: "بطريقة أو بأخرى، لكل منا عدو عليه مواجهته يوما ما. فالبعض يجدون أن الخجل هو عدوهم؛ وآخرون قد يكون عدوهم هو نقص التعليم؛ أما بالنسبة لنا جميعاً، فإن عدونا هو شخص خطير يريد أن يقتلنا".

وعندما يتطرق الأمر إلى قيمة الذات، فلكل منا عدو عليه أن يقهره. فما هو عدوك؟ إليك ثلاثة أعداء شائعين:

- *كيف أبنى قيمة لذاتى إن كنت أرى أننى لا أتمتع بحسن المظهر؟*
- *كيف أعيش حياتى بينما أتعرض باستمرار للسباب والتعليقات المحبطة والإغاظة؟*
- *كيف أخرج من الاكتئاب الذى أعيش فيه؟*



كيف أبنى قيمة لذاتى، إن كنت أرى أننى لا أتمتع بحسن المظهر؟

تلقيت هذا السؤال من مراهقة تدعى "روتيم" وسأرد عليها بقصة مواطنة من إحدى الدول شعرت مثل شعور "روتيم" عندما كانت مراهقة، وقالت تلك المواطنة :

" لـم ينعـم علـىَّ الخالق ولو بقدر طفيف من الجمال، مر علىّ وقـت شعرت فيه بالأسى عندما نضجت لأعى ذلك وأفهم أهميته، وعندما نظرت فى المرآة، أدركت أننى بعيدة كل البعد عن الجمال. ثم اكتشفت لدىَّ رغبة فى النجاح فى الحياة، ولم تعد مشكله الجمال تشغلنى. فقد أدركت بعد ذلك بكثير أن كونى غير فاتنة نعمة مستترة. فقد أجبرنى ذلك علـى تنميـة مواردى الداخلية. وبدأت أفهم أن النساء اللواتـى لا يستطعن الاعتماد على جمالهن ويحتجن إلى صنع شىء فى حياتهن تكون لديهن الصدارة" .

وأصبحت هذه المواطنة من الشخصيات البارزة، فكيف تمكنت من بناء قيمة ذاتها؟ لقد اكتشفت ما تريـد أن تفعلـه بحياتها، ولم تعد مسألة الجمال مطروحة على جدول أعمالها. يمكنك القيام بالمثل. فمـا إن تـدرك مـا تريد أن تفعله بحياتك - أهدافك وأحلامك وغاياتك - ستلهمك وتدب فيك الحيوية ولن تنشغل بمظهرك. وتقريبا فإن كل مراهق يتمنى أن يكون مظهره أفضل أو أن يتمكن من تغيير شىء فيه. ولقد سمعت أقوالاً مثل:

«إن فمى كبير»

"وجهى ممتلئ "

"أصابعى قصيرة ومنتفخة "

«أنا بالغ القصر»

«أذنى طويلة»

«أنا بالغ الطول».

وفى مسح قام به موقع TRU.com، تم طرح سؤالك على المراهقين: ما أهم الأشياء التى تريد تغييرها فى نفسك:



١ . أن أكون أفضل مظهرا
٢. أن أكون طالبًا أكثر اجتهادا
٣. أن تكون لدى ثقة أكبر
٤ . أن تكون لدى خطيبة/ خطيب
٥ . أن أكون أكثر شعبية
٦ . أن أكون رياضيا بشكل أفضل
٧ . أن أعمل بجد أكبر





لـم تكـن مفاجأة عندما كانت أكثـر إجابة هى تحسين المظهر. وفيمـا لا تعتمد على مظهرك، عليك أن تجاهـد حتـى تخرج أفضل مـا فيك وتعزز من مواهبك وقدراتك الطبيعيـة التى أنعم الله عليك بها. فلتلاحـظ أى الألـوان يتناسـب معـك تمامـا واهتم بنظافتـك الشخصية وحـاول إيجـاد تصفيفه شعر تناسبـك، ولكـن فى الوقت نفسه أعلِ من قيمـة سماتك الأفضل. فكل إنسان جميـل بطريقته الخاصة. عينـان زرقـاوان متلألئتـان أو عينـان بنيتان لامعتـان، أو بشرة ناعمة، أو وجنتـان متوردتان، أو أنف منمنـم، أو أنـف مستـدق، أو أذنـان صغيرتـان أو أصابـع رشيقـة أو كتفـان عريضتـان أو ساقـان باديتا العضلات، أو رموش طويلة أو شفتان ممتلئتان أو قوام ملفوف.

ولـم تنـس الكاتبة "سوزان تانـر" – والتى شعرت فى مراهقتها بعدم الثقة فى نفسها لإصابتها بحب الشبـاب بشـكل شديد - أبدًا الدرس الذى علمتهـا والدتها إياه: "عليك فعل كل شىء تقدرين عليه حتى تجعلـى مظهـرك سارا، ولكن لحظة خطوك خارج الباب، عليـك أن تنسى نفسك وتبدئى فى التفكير فى الآخرين". وهذه نصيحة جيدة لنا جميعا.

وتذكـر – إن كنـت تنظـر دومـا إلى مـرآة الآخريـن، ستشعر دوما أنـك ناقص. وإن نظـرت إلى مرآة الحقيقة، فسوف تدرك أن الجمال الداخلى أكثر أهميه من الجمال الخارجى.

وقـد كانـت "أودرى هيبيـون" إحدى نجمـات هوليوود الأكثـر روعة فى عهد والـدى، وكانت معروفة بجمالها واختيارها لملابسها. وكثيرا ما كان تردد نصائح الجمال التالية:

نصائح الجمال

لشفاة جميلة،
قولى كلمات رقيقة
لعيون جذابة،
ابحثى عن الجيد فى الناس
لقوام نحيف،
تقاسمى طعامك مع الجوعى
لشعر جميل،
اتركى طفلك يداعبه مرة يوميًا
لطريقة حركة متزنة،
امشى وأنت تعرفين أنك لا يمكن أن تسيرى بمفردك
فالإنسان - أكثر من الجمادات - بحاجة إلى تجديد نشاطهم
والتعويض والإصلاح
لا تتخلى عن أحد أبدًا
جمال المرأة ليس فى الثياب التى ترتديها
ولا فى قوامها أو فى الطريقة التى تمشط بها شعرها
فجمال المرأة يجب أن يرى من عينيها
لأن هذا هو الطريق إلى قلبها؛ حيث يسكن الحب.

ـ سام لفنسون

طبعت بتصريح من Sll/Sterling Lord Literistic, Inc، ١٩٧٣ من خلال صامويل لفنسون



وقد لاحظ المؤلف "نيل ماكسويل" ما يلى:

"ألــن يكــون من المثير لو كنا نســتطيع أن نرى ما بداخل المــرء باديا عليه؟ فحينئذ كنا سنعرف من هم أجمل الناس بحق فى هذا العالم".

ستقضى نحبك قبل أن تصل للوزن الذى تريده.

فى سعينا لتحسين مظهرنا ونظرتنا لأنفسنا، من فضلك لا تغال فى الأمور.

... لقــد حاولــت تجربــة التقيــؤ... اعتقــدت أنــه بإمكانى فعل ذلــك متى شئت. فعندمــا أتناول شيئــا على قائمة "المأكولات غير المرغوب فيها" يمكننى التخلص منه. وكان لدىَّ دوما هذا الخوف من أن آكل وألا أستطيع التوقف حتــى أصبــح بدينا. أعتقد أننى إن وصلت إلى وزن معين، فسأشعر بالثقة فى نفسى وأستطيع التوقف. كان الأمر الغريب أن قراءة مقياس الوزن لم تتوقف أبدا عند ما أريد...

هذه هى طريقه تفكير من يعانى من اضطراب فى تناول الطعام. ويعرف اضطراب تناول الطعام على أنــه عــادة غذائية تؤذيك بدنيــا وعقليا. والاضطرابــات الثلاثة الأكثر شيوعا هــى: أنوركسيا نيرفوزا (إيــلام المــرء لنفســه) وبوليمــا نيرفوزا (الانكبــاب على الطعام ثــم التقيؤ) وبينج ايتينــج ديساوردر (الانكبــاب علــى الطعام دون السيطرة على ذلك). هل تعلــم أن عشرات الألوف من المراهقين قد لاقوا حتفهــم أو سيلاقــون حتفهم بسبب تلك الاضطرابــات؟ وفى الواقع فإن اضطــراب أنوركسيــا نيرفوزا يسبــب أعلى معــدلات الوفاة من بين جميع الاضطرابات النفسية.

> يقول خبراء الصحة أن ما بين ٥٪ إلى ٢٠٪ من المصابين بفقدان الشهية يموتون بسببه أمر مرعب!

ويعانــى ملاييــن المراهقيــن من اضطرابــات فى تناول الطعــام. وربما تعــرف شخصا يعانى مــن اضطرابات من هــذا القبيــل، وربما أنت أيضــا تعانى من أيهــا. وتوجد هــذه الاضطرابــات لدى الفتيــان والفتيــات، والفقراء والأغنيــاء، والأطفــال من ســن الثالثة حتــى البالغين إلــى ســن التسعيــن. وهــى ذائعــة الشيــوع بيــن الفتيــات المراهقــات. وكثيــرا مــا لا يُلحظ اضطراب تنــاول الطعام لسنوات. وعندما يتم التعرف عليه فى النهاية، عاده ما يتستر المصــاب عليــه ولا يتم علاج الاضطــراب، وثمــة عوامل عدة تساهم فى الأمر، منها: المشكلات الأسرية أو الاكتئاب أو الانتهاك الجنسى أو الخوف الشديــد من النحافة.

وأنــت كمراهــق ينتظــرك المستقبل، فتحتــاج إلى بدن قوى وصحــى. فلن تتحمل فقــدان الذاكرة أو فقــدان الاحساس بالزمان والمــكان أو الإمساك أو تدهور العضلات أو بطء معدل خفقان القلب المؤدى إلى الأزمات القلبية أو أية أعراض تصاحب الأنوريكسيا. لا تدع نفسك تنزلق وراء هذا النمط السلوكى غيــر الطبيعــى وغير الصحى. ومــن العسير التخلص من اضطرابات تناول الطعــام وقد تظل معك طيلة حياتك. وثمة سبل طبيعية وصحية لفقدان الوزن إذا كانت تلك رغبتك.

وإن كنــت تعانــى الآن مــن اضطــراب، فالجــأ لوالديك أو طبيــب الأسرة أو إحــدى مجموعات الدعم المحلية من أجل طلب العون. أو اذهب للقسم الخاص بالاستشارات فى نهاية الكتاب لتجد بعض الموارد الموثوق بها.



كيف أعيش حياتى بينما أتعرض باستمرار للسباب والتعليقات المحبطة والإغاظة؟

كان "ريس" - البالغ ١٦ عاما - يمر بنوبة من النجاح، أو كان يعتقد ذلك على الأقل. وأخذ يسرد لأصدقائه القصة المطولة لما حدث عندما فقد توازنه أثناء التزحلق على الجليد وانتهى به المطاف فى موقع القفز الأوليمبى، حيث لم يكن مسموحا لأحد بالدخول، ولكن "براد" قاطعه صائحا : "ريس، أغلق فمك! نحن لا نعبأ بقصتك الخرقاء تلك! أتدرى؟ أنت كثير الكلام!".

فضحك الجميع وتصرف "ريس" كما لو أن الأمر لم يهمه، ولكن انطفأ شىء ما بداخله فى ذاك اليوم. فشعر بالحماقة وتساءل كم قصة رواها فى الماضى وكانت سخيفة أيضا.

وبعد ما حدث، بدأ فى الاحتراس لما يقول أمام أصدقائه. لم يعد يتصل بهم ليسألهم عما إذا كانوا يريدون الخروج خشية أن يضايقهم، ولم ينقض أمد بعيد حتى توقفوا عن الاتصال به أيضا. فظل يفكر : "إن أرادوا فعل شىء، فسوف يهاتفوننى". ولكنهم لم يفعلوا ذلك. وفى النهاية، انتهت صداقته بهم وأدى ذلك إلى انخفاض شديد فى قيمة الذات لديه.

وهذا الأمر يحدث طوال الوقت، أليس كذلك؟ تعليق سخيف أو كلمه غير لطيفة أو النميمة؛ كلها أمور تجرح المرء! علينا جميعا أن نرقب كلامنا جيدا.

وأتذكر حديثى مع فتاة بالمرحلة الإعدادية والتى تكره المدرسة. فسألتها عن السبب، فأجابت وسط دموعها :

ماذا تفعل إن كان ذلك يحدث لك؟ ما عليك سوى سؤال شخص ما مر بهذه التجربة وتجاوزها بنجاح. فسيقول لك ماذا تفعل. وقد أرسلت لنا "بريدجيت" من مدرسة "جولييت تاون شيب" لتقول كيف تعلمت أن تتعامل مع الكلمات البذيئة.

فى المدرسة الإعدادية، لم أعتد أن أدافع عن نفسى كثيرا. فإن قال لى أحدهم "لا يعجبنى حذاؤك". فلم أكن أرد عليه، فكنت أجلس وحيدة فحسب. ثم التحقت بالمدرسة الثانوية، وبدأت فى الخروج مع أشخاص لهم تأثير إيجابى علىَّ، مثل "سيشيل" التى لم تكن تعبأ بما يقوله الآخرون عنها. إنها على حقيقتها أو طبيعتها. أعلم أنك يجب أن تدافع عن نفسك وتثق فى نفسك. وإن قال لى شخص ما: "لا يعجبنى هذا الأمر فيك"، فقد أصبحت لدى الشجاعة الكافية لأدافع عن نفسى وأتعامل مع هذا الأمر.

وهذه استشارة ذكية. على أية حال، إن عرفت مقدار ضآلة الوقت الذى يستقطعه الآخرون للتفكير فيك، فلن تعبأ كثيرا بما يقال عنك.



كيف أخرج من الاكتئاب الذى أعيش فيه؟

الاكتئاب كلمة تستخدم بإفراط لدرجة تصيبنى بالاكتئاب لمجرد التفكير فيها. فما هو معناها بالضبط؟



يعرف قاموس The American Heritage Dictionary كلمه الاكتئاب بطريقتين:

١. انخفاض الروح المعنوية والشعور بالحزن الشديد.   ٢. المعاناة من الضغط النفسى.

وقد مرت " راشيل" بالنوع الأول. انخفاض الروح المعنوية :

" أصبحت حياتى الآن مليئة بالضغوط العصبية؛ فأنا دائما فى حالة من القلق والاكتئاب أو الغضب. الأمر يبدو كما لو أننى لن أعود كما كنت مرة أخرى! وهذا أمر يقلقنى بشدة لأنه يزداد من حولى أحيانا ، فعندما أكون بالمنزل – على سبيل المثال - أكون فى حالة مزاجية سيئة، وأريد أن أخرج كل ما لدىَّ لأصبه على أسرتى، وهو أمر غير منطقى لأنه ليس خطأهم" .

وقد مر الجميع بهذا النوع الأول من الاكتئاب، تقلبات الحياة الطبيعية وظروفها، وثمة أمور كثيرة تشعرنا بذلك مثل: الانفصال عن خطيبتك أو خطيبك، أو عندما يخبرك والدك بشأن الانتقال لسكن آخر، أو عندما يأتى عليك مساء الأحد وتكون قد بدأت فى أداء الواجب المدرسى وكل هذه الأمور تبعث على الاكتئاب! ولكن هذا الشعور عادة لا يستمر أكثر من أيام قلائل.

ويحدث النوع الثانى من الاكتئاب حين تعانى من اكتئاب سواء كان نفسيا أو إكلينيكيا، وهو أكثر خطورة. وعلى النقيض مما يعتقد بعض الجاهلين، فهو ليس شيئا يذهب من تلقاء ذاته وليس علامة على ضعف شخصى. وهذا النوع من الاكتئاب يحدث نتيجة أشياء مثل: موت صديق، أو الوحدة، أو الضغوط، أو الانتهاك الجنسى، أو عدم توازن كيمياء الجسم، أو الإدمان، أو المشكلات الأسرية. وطبقا للاتحاد القومى للأمراض العقلية (إن إيه ام أى) فإن أعراض هذا النوع من الاكتئاب تشمل:

- *تغيرات كبيرة فى عادات النوم والأكل والحيوية*
- *فقدان الاهتمام بالأنشطة التى كانت فى وقت ما مصدرا لكم كبير من المتعة*
- *الشعور بالحزن ووخز الضمير وفقدان قيمة الذات والعجز والفراغ*
- *توارد الأفكار عن الموت والانتحار باستمرار*

إن كنت مصابا بأى من هذه الأعراض، فاعلم أنه يمكن علاجك بنجاح من خلال الاستشارات أو التغذية أو التدريبات الرياضية أو العقاقير الطبية أو مزيج مما سبق. ومن المثير للدهشة ــ مع ذلك - أن أقل من نصف المصابين با لاكتئاب يحصلون على مساعدة بالفعل.

فكلنا نمرض من وقت لآخر جراء نزلات البرد أو الأنفلونزا، ونذهب للطبيب ونتناول العقاقير. ونتحدث صراحة عن الأمر ونقول أشياء مثل: "أشعر بتعب شديد".

ولكن على عكس المرض البدنى، فإننا لا نتحدث عن المرض العقلى. فالأمر ينظر إليه على أنه وصمة عار.

فنتردد فى الذهاب إلى الطبيب أو تناول العقاقير، معتقدين خطأ أنه بمقدورنا علاج أنفسنا، وقد لخصت "شيرى ويتور" خبيرة الصحة النفسية الأمر على نحو ممتاز:



"ليس من العار أن نصاب بمرض نفسى.
فالمرض النفسى لا يختلف عن أى مرض عضوى آخر مثل: الربو أو داء السكر.
فما نعرفه هو أن العلاج يؤتى ثماره، والشفاء ممكن، والأمل موجود".

وقـد عانـى فتى شجاع يدعى "جـاك شورت" من اضطراب بيبولار أو الاكتئاب الهوسى، وأرسل إلينا موضحا كيف كانت حياته كابوسًا مرئيًا حتى تلقى العلاج.

مثلت المدرسة لى مشكلة كبيرة منذ البداية وواجهت صعوبات لمجرد التعلم. لم أتفاعل مع أى من الأطفال من حولى. وذات ليلة عندما كنت فى الصف الثالث. كان والداى يساعداننى فى كتابة جمل للتدريب على هجاء الكلمات، لم أتمكن من ذلك مهما بذلت من جهد. كنت فى غاية الضيق والغضب لدرجة أننى بكيت. ورغم أننى كنت فى الثامنة، فقد جريت خارج المنزل فى تلك الليلة القارسة التى انهمرت فيها الثلوج وأخذت أتجول لوقت طويل. وفى النهاية أوشكت أن أتجمد من البرد فعدت للمنزل. أخذت والدتى فى البكاء وسألتنى عما سيجعلنى أشعر بتحسن. فكان ردى: "أن أموت فحسب" وحينئذ أدرك والداى أننى فى الواقع أعانى من أمر ما.

وأمضيـت سنوات أعالج مـن مشكلات مختلفة مثل: الرهاب الاجتماعى واضطراب الانتباه والقلق الشديد والاكتئاب. كانت حياتى عبارة عن برامج علاج نفسى وعقاقير طبية.

وفـى الصفيـن الخامـس والسادس، بـدأت حالتى تسوء. فاعتدت الهـروب من المدرسة وإيذاء نفسـى والاختباء من الجميـع. كنـت أعلـم أن هناك مشكلة مـا، ولكن لم يستطع أحـد أن يساعدنى. وكان والداى يشعـران بالفزع. ولم يقم طبيبى إلا بزيادة جرعات دوائى، واعتدت أن أظل مستيقظا طوال الليل؛ لأننى كنت خائفا من اضطرارى إلى الاستيقاظ والذهـاب للمدرسـة. واستمررت فى عدم أداء الواجب المدرسـى واعتدت البكاء والتدحرج على الأرض ممسكا برأسى صارخا: "هذا الشيء الأسود أصبح بداخلى مجددا!".

وفـى النهايـة تم اصطحابى إلى مصحة علاجية وقـام طبيبى الجديد بتشخيص المرض على نحو سليم على أنه اضطـراب بيبـولار. وقد غمرت الراحة الجميـع لأننا عرفنا فى النهاية المشكلة التـى أصابتنى طيلة هذه السنوات. وأمرنى طبيبى أن أتوقف عن تناول العقاقير السابقة ووصف لى أخرى جديدة. وبعدما استمررت فى تناولها لفترة، بـدأت أشعـر بالتحسن شيئا فشيئا. ولكن استمرت المدرسـة بالنسبة لى أمرا يخيفنى، ولكنى استطعت تحملها حيث بدأت أتحسن وأستعيد حياتى مرة أخرى.

بـدأت أقـوم بأمور لم أقدم عليها من قبل، مثل التحدث أمام جمهور. بل وعندما كنت فى الثالثـة عشـرة، تحدثت فى البرلمان أمام المشرعين حيـث كانت تتم مناقشة مشروع قانون حـول الصحـة النفسية. ونظرا لقصتى، تم تمرير مشروع القانـون. وسأستمر فى الحديث أمـام الآخريـن حول الصحة النفسيـة وأبذل ما بوسعى لمسـاعـدة أمثالى. ومرضى لا يختلـف عـن مرض الشخص المصاب بالسكر. فخلل المواد الكيميائية لدىَّ فى رأسى أما خلل المواد الكيميائية لديهم ففى البنكرياس.



إن كنت قد فكرت فى الانتحار أو تتساءل إن كان سيهم إن واصلت حياتك أم لا، فمن فضلك استمع لى: هنــاك شخص مـا ينتظرك وهو يحبـك - فمن فضلـك أمسك عليـك حياتك، فالأمـور ليست حالكة السـواد كمـا تبدو. تحدث مع أحد الأشخاص على الفور ودعه يعرف بما تشعر، حادثه بنفس الطريقة التـى كنـت ستتحـدث بهـا إن كنـت مصابـا بأنفلونـزا شديدة، "أنا أشعـر بإعيـاء شديد، فهـل بمقدورك مساعدتى؟".

كتب "ديدو" أغنية تتناول الألم وبها وعد بمقدم الأمل. إليك جزءًا منها:

«أنا قادم لكى أجعل العميان يرون
ولن يكون لك مجال هنا
تحتاج إلى أن تغسل عينيك المنتفختين
لا يمكنك أن تستمر هنا لفترة أطول من ذلك.
ومن المرجح أنك لا تريد أن تسمع أن الغد يوم آخر.
حسنا! أعدك أنك سترى الشمس من جديد
وتسألنى لماذا الألم هو طريق السعادة.
أعدك بأنك سترى الشمس من جديد...»
«انظر إلى الشمس»

كلمات وألحان «ريدوا وأرمسترونج» ٢٠٠٢ وارنر تشابل ميوزيك المحدودة.

كل الحقوق تدار بمعرفة دبليو بى ميوزك. كل الحقوق محفوظة. تم استخدام هذه المقطوعة بتصريح.

يمكننـا المضـى قدمـا فى مجابهـة كل الصعاب التى تواجـه حياتنا، مثل تجاوز أزمـة وفاة فرد من أفراد الأسرة أو محاولة الارتقاء فوق الفقر أو التعامل مع الحياة فى وجود إعاقة بدنية كبرى. ولكننا لن نقدم على ذلك لأن الحل عادة ما يكون هو نفس الحل لكل عدو.

ركز على ما تستطيع السيطرة عليه،
وانظر إلى مرآة الحقيقة،
ولا تفقد الأمل.

أفدنة من الألماس

ألقـى راسيـل كونويل خطبة منذ عدة سنوات مضت، بعنوان "أفدنة من الألماس"، والتى روى فيها قصة مزارع يدعى "على حفيد" والذى عاش فى غابر الزمان فى بلاد فارس. لم يكن "على" راضيـا عمـا امتلـك، فبـاع مزرعته وتـرك أسرته للبحث عـن الألماس. وأخذ يجـوب فلسطين وأوروبا لعدة سنوات حتى وصل إلى ساحل إسبانيا. فلما وجد نفسه معدوما وبائسا ومنهكا بعد سنـوات مـن البحـث، ما كان منه إلا إلقـاء نفسه فى المحيط ليقضى نحبه، وبعـد ذلك بسنوات، تم اكتشـاف أن المزرعـة التى باعها "على" هى نفسها موقع "جوكوندا"، وأضخم منجم ألماس فى التاريخ. ولو مكث "على" فى دياره ونقب فى حقوله، لاكتشف مناجم الألماس.



هـذا هـو شعورى تجاه كل واحد ممـن يقرأون هذا الكتاب، فأنا أومـن بأن لديك قدرات طبيعيـة لا تعـد ولا تحصى – مناجم الألماس – داخلك، وأنت لا تحتاج إلى النظر فى أى مكان آخر. ما عليك سوى أن تنقب عنها فى ذاتك.

وهنـاك مشهـد رائـع فـى فيلـم The Lion King والذى يتضمـن نفس النقطـة. فبعد مقتل "موفاسـا" ملـك الغابـة، من المفترض أن يصبح ابنه "سيمبا" الملك المقبل، ولكن لشعوره بالمسئوليـة عـن مقتـل والده، يهرب "سيمبا" ويقضـى السنوات التالية فـى التسكع دون عمل مع أصدقـاء طائشيـن. وسريعـا، مـا ينسـى مسئوليته وتراثـه العظيميـن. وذات ليلة، يـرى "سيمبا" والده "موفاسا" فى الحلم:

"موفاسا": *"سيمبا". لقد نسيتنى.*

"سيمبا": *لا، وكيف يتسنى لى ذلك؟*

"موفاسا": *لقـد نسيـت مـن أنت ولذا فقد نسيتنـى. انظر داخلك يا "سيمبـا". فأنت أكبر شأنا مما أصبحت عليه. عليك أن تتقلد مكانك فى معترك الحياة.*

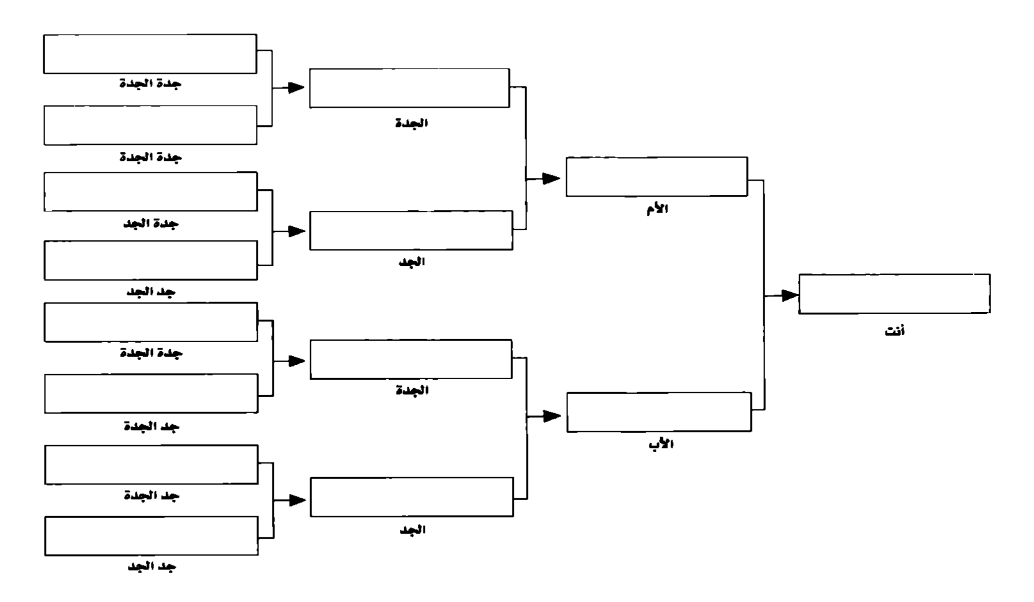
"سيمبا": *كيف لى العودة؟ لقد أصبحت مختلفا عما كنت عليه فى الماضى.*

"موفاسا": *تذكر من أنت، أنت ولدى والملك الشرعى الوحيد. تذكر من أنت. تذكر.. تذكر.. تذكر...*

أتمنـى أن تتذكـر أنـت أيضا من أنت بحق. آمـل أن تتذكر الأمور العظيمة التـى صنعتها فى الماضي، مثـل، الأوقـات التـى اتبعت فيها قلبك أو حققت هدفا أو كنت بالـغ اللطف مع شخص ما. آمل أن تتذكر أحلامك وأمنياتك للمستقبل. آمل أن تتذكر أنك جزء من العائلة الإنسانية التليدة، إنك أيضا جزء من أسرتك.

وعندمـا تقـول وتفعل كل ما يلزم، قد تجد أن أسرتك أفضل مصـدر متاح أمامك لبناء قيمة لذاتك. وربمـا تفكـر: "هـل أنت مجنون؟ لا أطيـق إخوتى، ووالداى دائما ما يوبخانـى". أعترف أن بعض الأسر لا تـؤدى دورهـا علـى أكمل وجه، ولكـن أغلب الأسر ممتازة، وحتى إن كانت والدتـك أو أختك تسبب لك ضيقـا، فـى الحيـاة، فإنهم فى أحلك المواقـف فـى الحياة ستجدهم بجانبك، وقد قالـت لى "لاتويا" من باتريسون بنيو جيرسى: "أحيانا، يشعرك الفتيان أنك إنسانة مميزة وأنت الإنسانة الوحيدة التى يهتم الفتى بشأنها، وكثيرمن الفتيات يشعرن بحاجتهن لذلك. ولكن والدتى تحبنى ووالدى يحبنى، لذا ليس لدى فراغ عاطفى أريد أن أملأه".

ومـن ألطـف الأشيـاء علـى شبكـة الإنترنت اليوم أنـه بوسعك تتبـع شجرة عائلتك. وفـى المخطط التالى، فلتر إن كان باستطاعتك تحديد ثلاثة أجيال من أجدادك. اكتب اسمك أولا ثم أسماء والديك ثم أجدادك ثم آباء أجدادك. وإن واجهتك مشكلة، فالتمس المساعدة من والديك أو أجدادك.



ما مدى معرفتك بنسبك؟ هل تستطيع أن تروى قصصا عن أجدادك أو آباء أجدادك؟ كيف كانوا فى مراهقتهم؟ أراهنكم أن كلاً منكم سيجد شخصا ما بمقدوره أن ينظر إليه كمثل أعلى.

ومعرفتك بكامل عائلتك سعطيك شعورا بالهوية وبالقيمة والانتماء لكيان تفخر به. ومثلك مثل "سيمبا"، سترى أنك جزء من كيان أكبر منك بكثير، وسترى أيضا التأثير الكبير الذى يستطيع شخص واحد أن يخلفه بالسلب أو الإيجاب على أجيال.

أعتقد أن هذا
بداية الصداقة
حقيقة

اترك نورك يشع على الأرض

فى استهلالى لهذا الفصل، نقلت اقتباسًا عن المؤلفة "ماريان ويليمسون". وإليك الجزء الثانى من الاقتباس: "أنت خليفة الخالق على الأرض، لذا فإن قيامك بتوافه الأمور لن ينفع بشىء. فلا خير فى الانكماش الذى سيشعر من حولك بعدم الثقة فى أنفسهم وهم معك، فنحن مسيرون لكى نضىء الأرض، كما يفعل الأطفال. لقد خلقنا لنكون مثلا واقعيا على عظمة الخالق البادية فى خلقنا. وهى ليست بادية على بعضنا؛ إنها على كل منا. ونحن بتركنا لنورنا يشع على الأرض، نقوم دون أن ندرى بالسماح للآخرين بأن يفعلوا مثلنا".

ورغم أن بعض المراهقين قد ولدوا وهم يتمتعون بقدر كبير من قيمة الذات، فإن أغلب المراهقين عليهم السعى لتحقيق ذلك. وقد يستغرق الأمر سنوات قبل أن تفهم وتعرف ما أنت قادر على عمله. فأنت لا تستيقظ فحسب وتقول: "رائع، أنا سعيد بحالى"، ولكنى أعدك أن هذا سيحدث. فقيمتك الحقيقية ليس لها علاقة بمظهرك أو شعبيتك، ولكن لها علاقة وثيقة بحقيقة أنك إنسان، مخلوق يتمتع بإمكانيات مذهلة. ولا أحد يستحق أكثر أو أقل من شخص آخر. فنحن جميعا متساوون وجميعنا



نساوى الكثير والكثير!ولذا، ليست هناك حاجة لتقارن نفسك بأخيك أو بأختك أو بصديق، وتشعر بأنك أقل منهم أو أفضل منهم. فكيف سيكون الحال إن كانت فى ساقيك دعامات معدنية أو تعانى من حب الشباب أو غير مقبول اجتماعيا. ستكون بخير وهذا هو المطلوب. لا تسمح لمرآة الآخرين أبدا بأن تجردك من مواهبك الفريدة، ويحذر " آر. باكمينستر فولر " - المخترع العظيم -قائلاً، "كل الأطفال مولودون عباقرة؛ ولكن ٩٩٩٩ طفلاً من كل ١٠٠٠٠ طفل يفقدون عبقريتهم فى لمح البصر دون قصد من البالغين".

كيف ستعرف بتحسن قيمة ذاتك؟

- *سيقل قلقك بشأن تفكير الآخرين بك*
- *ستقدم خدمات أكثر للآخرين*
- *سوف تعود لحالتك الطبيعية على نحو أسرع بعد مرورك بأزمة ما*
- *ستشعر بسكينة أكبر*
- *ستسعد لنجاح الآخرين، مثل " كودى" فى القصة التالية:*

"لم يستطع "كيفر" الانتظار حتى يخبر أصدقاءه! فلقد تعب وجد فى التدريب لمدة ثلاث سنوات، فى فريق "كل الولايات" لم يصدق نفسه! فأمسك بالجريدة فى يده ووضع إصبعه بجانب اسمه ضمن أسماء الآخرين وأخذ يقرأ الخبر مرات ومرات ليتأكد من صحة الخبر.

ودون مقدمات نزع صديقه " برات" الصحيفة من يده وقال: " هل هذا هو فريق كل الولايات؟ من الذى قال إنه من مدرستنا؟" ابتسم " كيفر" على استحياء، منتظرا أن يرى "برات" اسمه.

*فما إن رأى " برات" اسم "كيفر" حتى بدا عليه عدم التصديق وسأل " كيفر" : "**ماذا!** هل انضممت للفريق، يا كيفر؟ هل هذا حقيقى؟ لماذا اختاروك **أنت؟**" .*

فما كان من "كيفر" إلا أن قال: "لست أدرى" ، وذبلت الابتسامة التى كانت على وجهه، وشعر كأنه شخص أحمق وبجرح عميق جراء رد صديقه. فلم يتوقع ذلك.

*ومع ذلك، فبعد دقائق قلائل، وصلت الأخبار لمسامع "كودى" الذى صاح من الفرحة فى الرواق: "**مرحى، فريق كل الولايات، يا " كيفر"**! ياله من أمر بديع! **أنت تستحق يا رجل!**" وأخذ "كودى" " كيفر" بين ذراعيه ليهنئه، وهذا مثال للأصدقاء الحقيقيين الذين يفرحون لنجاحات بعضهم.*

خيار كل يوم

تذكر أن تمتعك بإدراك قيمة ذاتك خيار عليك أن تلقاه كل يوم، ولقد قرأت الخطاب التالى فى عمود *Dear Harlan* **فى** *Desert Morning News*

عزيزى هارلان:

أنا طالبة جامعية فى العام قبل النهائى أحتاج إلى نصيحة حول كيفية تعاملى مع كونى غير جذابة، فأنا زائدة الوزن وأعكف منذ فترة على إنقاص وزنى – وقد نجحت بعض الشيء، وأصبح لدى علامات كثيرة على جسدى بسبب تجمع الدهون وحب الشباب (والتى أعالجها لدى طبيب أمراض جلدية) . كما لدى حب شباب فى وجهى وصدرى.

لم يتقدم لى أحد الشباب من قبل للخطوبة، وهو ما لم يكلفنى عناء الانفصال عنه بعد ذلك بسبب مظهرى. كيف يمكن لى أن أتعامل مع هذه المشاعر؟



التوقيع، ذات القناع



عزيزتى ذات القناع:

قمت ببحث بسيط فى عطلة نهاية الأسبوع الماضى (فى المركز التجارى) وشاهدت عشرات من الفتيان والفتيات ذوى البشرة الخشنة السيئة، ولمسات الحب والعلامات على الجلد يجتمعان معا. النتيجة: علامات الجلد ليست هى التى تعوق حياتك، بل أنت! فلقدت اعتدت على أن تبالغى فى عزل نفسك لدرجة لا تمكن أى فتى من محاولة خطبتك.

وإليك كيف تعكسين الأمر لصالحك: اعملى بجد حتى تكون لديك صفات رائعة. حاولى إضافة صفة حسنة واحدة كل شهر (التدريبات الرياضية، الاندماج فى الحياة، التطوع فى نشاط ما، الاستماع إلى الموسيقى، وغيرها) وفى غضون ٢١ شهرا سوف تتمتعين بـ٢١ صفة مستحسنة، وهكذا. وكلما اكتسبت صفات مستحسنة أكثر ازدادت ثقتك بنفسك.

أنت جذابة وتستحقين الأفضل. حاولى أن تحبى شخصيتك اليوم- وسيتعلم الآخرون كيف يحبونك غدا وإلى الأبد.

والآن، أى طريق ستختار: الطريق القويم أم الطريق الخاطئ؟ أنصحك بأن تسلك الطريق القويم من خلال النظر فى مرآة الحقيقة، وبناء شخصيتك وكفاءتك، وتقبل نفسك كشخص فى طور التطوير.



وبناء قيمة عالية للذات لا يعنى أنك لن تصاب أبدا بالأذى، أو لن تشعر بعدم الثقة على الإطلاق. فالأمر ببساطة يعنى أن يكون لديك جهاز مناعة قوى يستطيع محاربة الجراثيم التى تلقيها الحياة فى طريقك. كن مثل ثمرة الخوخ؛ فالثمرة مذاقها حلو ولذيذ من الخارج، ولكن النواة صلبة فى الداخل. لا ينبغى علينا أن نخشى منح أو تلقى الحب، ينبغى علينا أن نكون صرحاء ومنطلقين. قد نتعرض للأذى من وقت لآخر، ولكننا نستطيع التعامل مع ذلك، وذلك لأننا نتمتع بأساس صلب ورصيد نستند إليه، وهو أساس غير قابل للكسر.

آمل أن أراكم قريبا فى الطريق القويم!

عوامل جذب انتباه قادمة

الفصل الأخير يتعلق كله بالقراصنة والأقزام (مزيج غريب، ألن تقول ذلك؟).
وهو فصل قصير أيضًا. ثلاث صفحات أخرى وتنتهى من الكتاب. تهانئى!



الخطوات العشر الميسرة

١. قومى بإعداد نسخة من "نصائح الجمال " لـ"أودى هيبورن" وعلقيها على المرآة.

٢. عندما يسبك شخص ما بعد ذلك، ليكن ردك عليه السطر الشهير الذى كتبه "بى - واى هيرمان": "أعلم من أنت، ولكن من أنا؟". كن مستعدا لتلقى الضرب عندما تضرب أحدا.

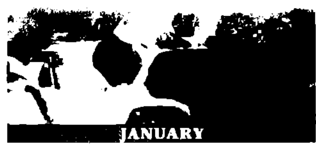
٣. قم بإعداد قائمة بأفضل ما لديك من مواهب ومهارات، ثم أضف عنصرا آخر لهذه القائمة تريد أن تنميه لديك.
المهارة أو الموهبة الجديدة التى أود أن أنميها:

٤. فى المرة القادمة التى ترتكب فيها خطأ، جرب خطوات الاعتذار الأربع. اعتذر عن الأخطاء التى ترتكبها أربع مرات.

٥. لمدة خمسة أيام متواصلة، اسْدِ خدمة بسيطة لشخص يحتاجها. ضع علامة فى المربعات التالية عندما تنتهى من خدماتك، ولتر كم سيتحسن شعورك:
☐ اليوم ١ ☐ اليوم ٢ ☐ اليوم ٣ ☐ اليوم ٤ ☐ اليوم ٥

٦. ما هو أكبر إنجاز قمت به فى حياتك؟ اكتب كيف كان شعورك عندما انتهيت منه.

٧. خصص يومًا للأمانة. ولمدة يوم كامل، كن أمينا تماما فى جميع معاملاتك. لا تكذب ولا تغش ولا تهول من الأمور ولا تغتب الآخرين. احتفظ بكل تعليقاتك لنفسك، ولترَ كيف سيشعرك هذا بالسعادة.







٨. اكتب خمسة أمور تؤمن بها

١.

٢.

٣.

٤.

٥.

٩. لثلاثة أيام متواصلة، احسب حصص الخضراوات أو الفواكه التى ستتناولها.
إن لم تكن تتناول خمس حصص أو أكثر، أجر تعديلات على نظام حميتك الغذائية.

حصص الفواكه والخضراوات

اليوم ١

اليوم ٢

اليوم ٣

١٠. فكر فى أهم خمسة قرارات فى حياتك : التعليم، والأصدقاء، والوالدين، والعلاقات العاطفية، وموقفك من الادمان. أى منها تجده الأكثر صعوبة؟ هيئ ذهنك وعقلك للبدء فى اتخاذ قرارات أفضل اليوم فيما يختص بهذا القرار الصعب.





فالأمر يستحق العناء فى سبيله!

يوجد مشهد رائع فى فيلم *قراصنة الكاريبى* لن تنساه إن شاهدته، عندما بدا أن الأمور كلها تدنو من حافة الهاوية، سأل أحد القراصنة كابتن "جاك سبارو" عما ينبغى عليهم عمله، فرد الكابتن (الذى لم يحظ بقدر كبير من الاعجاب، ولكنه قال قولا رائعا!) ببساطة:



فأدرك القرصان الأمر تماما: **"نعم، القواعد!"**

رغم تأكدى من أن كابتن "سبارو" كان فى ذهنه قواعد مختلفة، إلا أن الالتزام بالقواعد فى هذا الكتاب يعنى اتخاذك قرارات ذكية حيال كل قرار مصيرى تواجهه، والالتزام بما تعرف أنه صحيح، حتى إن كان عسيرا أو غير شائع. وإن حدت عن مسارك، فعد أدراجك سريعا.

ولكم أتمنى أن أقول لك إن الحياة ستكون وردية من الآن فصاعدا، ولكنك تعرف وأنا أعرف أنك ستمر بأيام حالكة تبعث على الاكتئاب، ففى بعض الأحيان قد يبدو كما لو أن شيئًا من حولك ينهار. وفى مثل

عذرًا يا كوكبى







هيك لى

© King Features Syndicate

تلك المواقف، "التزم بالقواعد". استمع إلى صوت ضميرك، ذلك الشعور الفطرى الكامن بداخلك، والذى يجعلك تشعر بوخز الضمير عندما تخطئ فى حق صديق ويجعلك تشعر بالراحة عندما تكون لطيفا مع والدتك، سيرشدك إلى الطريق السليم. وأنت تعلم عما أتحدث، القواعد!

فلعدة سنوات، أخذ الناس يختلفون حول السؤال، "هل الجينات الوراثية هى التى تصنعك؟ أم أن البيئة أو التنشئة؟" وإجابتى أن لا هذا ولا ذاك يصنعانك!

الاختيار هو صانعك

فرغم التأثير الكبير للجينات الوراثية والتنشئة، إلا أنك وصلت إلى ما أنت عليه كنتاج لخياراتك. قواعد الاختيار!

لذا تذكر، ثمة ستة قرارات مصيرية ستتخذها خلال سنوات مراهقتك والتى تبنى أو تحطم مستقبلك، ولك الحرية لتختار سبيلك، وآمل أنك بعد قراءتك لهذا الكتاب، ستكون أكثر استعدادا من ذى قبل لتجيب عن هذه الأسئلة:

١. ماذا عساى أن أفعل فيما يتعلق بتعليمى؟

٢. ما نوع الأصدقاء الذين سأختارهم وما نوع الصديق الذى ستكون أنت عليه؟

٣. ما نوع العلاقة التى سأقيمها مع والدى؟

٤. من سأرتبط به، ماذا عن الزواج؟

٥. ماذا سأفعل حيال التدخين والمخدرات والمواد الإباحية وغيرها من الأشياء المسببة لإدمانها؟

٦. ماذا فى جعبتى لأفعله لبناء قيمة لذاتى؟

من فضلك اختر بحكمة

اختيارك للطريق القويم سيساعدك على أن تكون سعيدا وموفور الصحة اليوم، ومستعدا للعقد الثالث أو الرابع من عمرك وما بعد ذلك. وأعنى بالاستعداد، الاستعداد التام والتهيؤ وحزم الأغراض والتنظيم؛ ومن لا يريد ذلك؟

قد يفكر بعض منكم، ولسان حاله يقول، أتمنى لو كان هذا الكتاب لدى من سنوات. لقد أفسدت بعض هذه القرارات المصيرية بالفعل. حسنا، لم يفت الأوان بعد لتغير مسار حياتك. وإن قمت بذلك بالفعل، فستكون محاولاتك فى الماضى نعمة عليك وعلى غيرك.

بالطبع، من المستحسن لك أن تلتزم بالطريق القويم من البداية. وعموما، فإن الأشخاص الأذكياء حقا يتعلمون من أخطاء الآخرين، وإن كنت تسلك الطريق القويم بالفعل، فلتوسع من دائرة نشاطك وساعد الآخرين كى يفعلوا مثلك، بدلا من أن تصدر عليهم أحكاما. كن ذا تأثير جيد على صديق قد يتسرب من المدرسة أو يدمن المخدرات. فمن يدرى، لعلك تكون طوق النجاة الذى يحتاج إليه صديقك.



التزم بالقواعد!

العالم يعج بالكراهية والعنف والاكتئاب ويسهل أن تتعثر وتذهب ريحك، ولكن مهلا، ثمة خير وجمال من حولك. وأتذكر الحوار بين "فرودو" و"سام" فى ثلاثية *ملك الخواتم* عندما بلغ الإنهاك منهما مبلغا وكانا على وشك فقدان الأمل.

سام: *"الأمر أشبه بالقصص العظيمة، يا سيد "فرودو". القصص التى تضمنت أمورا مهمة بحق. ستجدها تعج بالظلام والأخطار، وأحيانا لا تود أن تعرف النهاية. لكنك تتساءل كيف ستكون النهاية سعيدة مع كل ذلك؟ كيف سيعود العالم إلى ما كان عليه مع كل ما حدث؟ ولكن فى النهاية، ستجد أن الأمر مجرد شىء عابر مثل الظل. فحتى أحلك الظروف ستمر. وستسطع شمس يوم جديد، وعندما تبزغ الشمس فى كبد السماء، ستجد ضياءها أنقى وأصفى. وتلك هى القصص التى تعيش فى وجداننا والتى مثلت لنا قيمة أو احتوت رمزا، حتى وإن كنا صغارا جدا لنفهم ذلك".*

"ولكننى أعتقد أنى أفهم ذلك، يا سيد "فرودو". فلقد عرفت الأمر الآن. فالشخصيات فى هذه القصص كانت لديهم فرص عدة للعودة إلى سيرتهم الأولى ولكنهم لم يستغلوها، بل واصلوا ما كانوا يفعلون، لأنهم كانوا متعلقين بشىء ما".

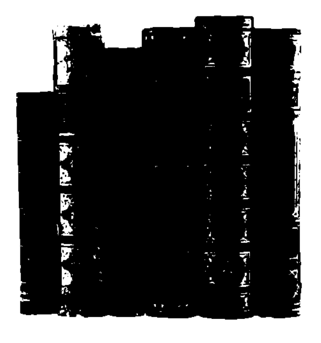
"فرودو": *"وما هو الشىء الذى نتعلق نحن به؟"*

"سام": *"أن هناك خيراً فى هذا العالم يا سيد "فرودو" ويستحق النضال من أجله".*

وأعيد التأكيد على هذه الفكرة ثانية؛ فهناك خير فى هذا العالم ويستحق النضال من أجله. كما أؤمن أيضاً بأنكم مليئون بالخير الذى يستحق أن نناضل من أجله. بل - والأهم من ذلك - فأنا أعتقد أنكم أفضل جيل للمراهقين عاش فى هذه الحياة. ومن أجل ذلك كتبت هذا الكتاب.

حسناً، ها نحن قد وصلنا إلى النهاية. أهنئكم على قراءتكم له حتى النهاية (أم أنكم اكتفيتم بالنظر إلى الرسوم الكاريكاتورية؟). أترككم مع أطيب تمنياتى لكم بالنجاح. واصل قراءة الكتب؛ فهى غذاء العقل، كما تعلمون. ولا تنسوا كلمات "بى. جيه أوروك":

"دائمًا انتقِ الموضوعات التى تجعلك



تبدو إنسانًا خيرًا إذا متَّ وأنت تنفذها".

شكر وتقدير

سألنى مؤلف زميل ذات مرة: "من الشخص الذى كتب لك هذا الكتاب؟" فصدمنى السؤال لذا فقد قلت له متعجبا: من كتب هذا الكتاب؟ لماذا أستعين بخدمات شخص ليكتب لى كتابا؟"

ففى الواقع، أنا أعشق الكتابة وقد كتبت كلمات هذا الكتاب بأكملها البالغة ١٠٠٧٤٩ كلمة على حاسب آلى محمول خاص بى من إنتاج شركة "آى بى إم" وكما يعرف كل مؤلف فإن إعداد كتاب بهذا الحجم يتطلب جيشا جرارا؛ لذا أود أن أشكر هذا الجيش الذى جعل هذا الكتاب حقيقة.

أشكرك يا "أنى أوزوالد" لقيادتك لهذا المشروع من بدايته إلى نهايته، وقد كانت رغبتك مهمة فى مساعدة المراهقين وإحداث اختلافات واضحة كل يوم. أشكرك لتجميع القصص وإجراء المقابلات الشخصية وإعداد المجموعات العشوائية وانتقاء الأبحاث والبحث عن مقطوعات رائعة والحصول على التراخيص وتقديم تغذية استرجاعية مفيدة، وفعل الكثير من أجل الكتاب. ودائما ما يقول لى الجميع إنهم أحبوا كثيرا العمل معك. كذلك أوجه الشكر لـ"سنتينا هولر" أختى. شكرا لك لكتابة المسودات الأولية لفصول "الأصدقاء" و"العلاقات" و"قيمة الذات". لقد كنت ملهمة لى، كما أن لك بصمات وتأثيرًا كبيرين على كل فصول هذا الكتاب، وساهمت بعدد من القصص يفوق ما تقدم به أى شخص غيرك. وحقا، أنت كاتبة رائعة ولولاك ما كان هذا الكتاب ليرقى لنصف جودته.

وأتقدم بالشكر لفريق العمل بأكمله فى مؤسسة "فاكتورى" لتصميم الرسوم التوضيحية والصور والألوان والشكل العام الجذاب للكتاب. وأخص بالشكر "راى كويك" المدير المبدع، و"بوب جير" المدير الفنى و"ياسبر يونكر" مدير المشروع و"إيريك أولسون" المسئول عن الرسوم التوضيحية. لقد كان شيئًا عظيمًا أن عملت معكم أيها الرفاق ورغم أنكم كنديون إلا أنكم عباقرة فى العمل.

وأشكرك يا "مارك بيت" لقيامك بتأليف أفكار غالبية رسوم الكرتون فى هذا الكتاب ولمساهمتك بالعديد من الصور التوضيحية وسلاسل الرسوم الهزلية، فعملك يتسم بروح الدعابة، كما جلب جوا من الكوميديا للتخفيف من حدة بعض الموضوعات، ولكم آمل أن تنشر كل جريدة بالدولة سلاسلك الكرتونية الرائعة مثل البقرة المحظوظة (Lucky Cow)، أشكرك يا ربيكا يا زوجتى الحبيبة لدعمك الراسخ وعدم شكواك طوال ثلاث سنوات، وها قد انتهى الكتاب وسيكون بوسعى أن أعاود التخلص من القمامة، أشكرك يا "جان كرولى" لمساعدتك العظيمة فى تحرير الكتاب فى اللحظات الأخيرة سأوصى بك دوما للآخرين.

أشكرك يا أختى "ماريا" على مراجعتك كل فصل وتقديمك معلومات مهمة (عدا فصل العلاقات العاطفية لأنه سبب لك إحراجا كبيرا)

وأتوجه بشكرى إلى "ديبورا بيركيت" و"ديب لاند كريج لينك" للمساعدة الكبيرة التى قدمتماها لى فى الحصول على موافقات على إصدار الكتاب وتسويقه، وأقدم شكرى لـ"دومنيك انفوسو" و"ليلى أوسوليفان" وغيرهما من أصحاب القرار فى مؤسسة "سيمون شستر" وذلك لصبركما وإيمانكما بالكتاب.

وشكرا لـ"جان ميللر" و"شانون مايين - مارتن" مقدمة من "دوبرى ميلر" (وكيل أعمالى) للاقتراح على بأن أضع هذا الكتاب فى المقام الأول.

وشكر خاص للمدارس الكثيرة والإداريين والمعلمين والطلاب - الذين شاركوا فى المجموعات البحثية وقاموا بالمقابلات الشخصية وقدموا المعلومات، وأخص بالشكر:

- "جارى ديلوكا" وطلاب مدرسة ألين إيست الثانوية فى ولاية أوهايو.
- "شيرى ستنسون" وطلاب مركز "كوميونيتي كارير سنتر أوف مترو ناشفيل بابليك سكولز".
- "جينيفر ويليامز" و"سوزان وورلاين" و"نورم ايمتس" و"أريكا جيلسبى" وطلاب مدرسة "هيليارد داربى" الثانوية فى أوهايو.
- "تونى كونتوس" و"مارى بلانك" و"كات جيليان" و"سوزان جرهام" و"كيلى ماينج سميث" و"إيملى بيترونيو" وطلاب مدرسة "جوليت تاونشيب" الثانوية فى إلينوى.
- "ليز وايتسوم" وطلاب مدرسة "وارين سينترال" الثانوية فى ولاية كنتاكى.
- "ديف باريت" وطلاب مدرسة "ميلنجستون سنترال" الثانوية فى ولاية تينيسي.
- "جيمس لينتش" وطلاب مدرسة "شنايدر" المتوسطة فى بنسلفانيا.
- "جينيفر سو" وطلاب مدرسة، دايون فورين" الثانوية فى كوريا الجنوبية
- "دافيد داويند" والسيدة فان داين وفصلها متنوع الثقافات وطلاب مدرسة "ميليكان" الثانوية فى "لونج بيتش" فى كاليفورنيا
- "كاى كانون" وطلاب مدرسة "نورثريدج" الثانوية فى "لايتون" فى يوتا.
- "دينيس هودجيكنز" وطلاب فصول العادات السبع بجامعة "يوتا فالى ستيت". وأخص بالشكر، "بين هيكس" و"أماندا بليدجر" و"صوفيا أياكايو" و"مارتن بالمر" و"راشيل تيرنر" و"براندون بيكهام" و"دى آن ستوك" و"ميشيل تشابل" و"كيمبرلى شولتز" و"كوريتس ووكر" و"جاسون أورموند".

وأتوجه بالشكر إلى "كريستين بلدورث" و"باربارا روبى" الموقرة، والمراهقين الأعضاء فى إحدى الجمعيات الخيرية فى "وينتشستر" بفيرجينيا لقيامهم بمجموعة بحث عشوائية حول موضوع حساس. وأخص بشكرى، "لندس شريمب" و "فرانكى ويلتون" و"إرين جاردنز" و"دنيال برون" و"جلين جارسون" وتيلور هوفمان" و"هيشر جورنلاند" و"تيلور هودجيز" و"ويلى بى هوس" و"إمبر بريل" و"نيك آدامز".

عظيم الشكر لطلاب مدرسة "يوتافالى" الثانوية الذين أخذوا يترددون على منزلى فى صباح أيام السبت لمدة عامين للمشاركة فى المجموعات العشوائية، وأخص بشكرى "دان اندرسون" و"كاميرون بينتش" و"نيكولاس بلوسيل" و"تشارلز بوهر" و"جاريت برج" و"ماكينلي كوفى" و"تايلر ديفيز" و"إليس فلتشر" و"جوى جانيل" و"هانك هيلستيد" و"سيلست هانتسمان" و"ارون جاينز" و"ألين جانيز" و"جاستين كارولي" و"جانا ميلز" و"شانون ميلز" و"كريس مون" و"كودي ناكاراتو" و"شانون نوردين" و"تشيلسى أولسين" و"ميتا أوزوالد" و"كاميرون روبنسون" و"ناتالى روبنسون" و"جيسيكا ساجيرز" و"كيلى ويسلى".

وشكرى العميق للفروع الدولية لمؤسسة "فرانكلين كوفى" الذين ساهموا فى هذا الكتاب.

وأتقدم بشكرى إلى "فيكى – جان مالينز" ومديرية الصحة بفلوريدا (greattowait.com) للمعلومات القيمة التى قدموها لى.

كما أقدم شكرى لهؤلاء الذين قدموا آراءهم ومساعدتهم فى التحرير والقصص وغير ذلك بمن فيهم "كريج فوكس" و"لويسون لاسالا" من أيرلندا و"دوج هارت" و"سانبايار بيجين" وزملائه فى الفصل من منغوليا و"باربرا ميرهيد" و"هيزر سيفروفيتش"، وأمى (كيف حالك!)، وأختى كاثرين.

شكرى الى العدد الكبير من المراهقين الذين شاركوا بالنصح والقصص والمقابلات الشخصية.



قسم الاستشارات

التعليم



- ***إن كنت تحاول البحث عن منحة دراسية رائعة للدراسة بالجامعة،***
عليك بموقع *www.scholarship.com* أو اقرأ كتاب "بين كابلاند" المنشور بعنوان *How to Go College Almost for Free*
- ***هل أنت قلق بشأن امتحان "إيه سى تى" أو "إس إيه تى"؟***
عليك بموقع *www.saab.org* أو ابحث على الإنترنت عن (اختبارات "إيه سى تى" أو "إس إيه تى" المجانية) للحصول على امتحانات للتدرب عليها ونصائح الاستعداد وكم ضخم من الأفكار الأخرى.
- ***إن كنت تبحث عن نصائح مفيدة للاستذكار***
عليك بموقع *www.academictips.org* أو *www.homeworktips.about.com*
- ***هل تريد معرفة نمطك التعليمى؟***
زر موقع *http://homeworktips.about.com/od/homeworkhelp/a/lstyleqz.htm*
www.engr.ncsu.edu/learningstyles/ilsweb.html
- ***وإن كنت تعتزم تحديد تخصصك الدراسى،***
عليك بموقع *www.lifebound.com* وكتاب كارول كارتر Majoring in The Rest of your Life: Career Secrets for College Students

الأصدقاء



- ***إن كنت تبحث عن أمور ترفيهية تقوم بها مع الأصدقاء،***
عليك بموقع *http:\\kishealth.org\teen*
أو زر موقع *www.bored.com*
- ***إن كنت تبحث عن سبل للتعامل مع الأصدقاء الذين يعانون من مشكلات،***
عليك بموقع *www.health.org\govpubs\phd688*
- ***إن كنت تلقى صعوبة فى مقاومة ضغوط الأقران السلبية،***
عليك بموقع *www.abovetheinfluence.com*
- ***لتقرأ كتابا عظيما حول قوة وتأثير الأصدقاء،***
اقرأ كتاب Holes لمؤلفه «لويس ساتشار»

الوالدان



- ***إن كنت تتعرض للانتهاك على يد أحد الوالدين أو أى شخص آخر،***
اتصل بالخط الساخن الوطنى لمكافحة انتهاك الأطفال *1- 800 - 25 - ABUSE*
أو عليك بموقع *www.childhelpusa.com*
- ***هل تريد مساعدة للتعامل مع أحد والديك المدمن للكحوليات أو المخدرات؟***
عليك بموقع *www.al-anon.alateen.rg* أو اتصل برقم *888-4al-anon*
- ***هل تحتاج إلى بعض النصائح والعون حول كيفية التواصل مع والديك؟***
زر موقع *http://teenadvice.about.com/cs/parentstalkto/ht/parentrelateht.htm*

العلاقات العاطفية



- **لا تعرف كيف تتخلص من علاقة سيئة؟**
اتصل بالرقم 9999 – 999 – 800 – 1 أو قم بزيارة موقع www.ndvh.org
- **هل تريد أن تعرف أكثر عن الأمراض التناسلية المعدية؟**
اذهب إلى موقع www.cfoc.org أو www.familydoctor.org/children.xml

الإدمان



- **إذا كنت مدمنا للتبغ أو المخدرات أو الكحول أو تحتاج إلى المساعدة،**
اتصل بمركز علاج الأدمان على الرقم (4357) -662-HELP – 800 – 1 أو زر موقع /; www.health.org/govpub/rp884 أو اتصل برقم: 6666 – 524 – 888-1 Alateen أو زر موقع www.ala-anon.alateen.org أو http:/www.freevibe. com/drug_facts أو www.teens.drugabuse.gov/facts
- **إذا كنت تريد معرفة كيفية الوقاية من إدمان الكحوليات والمخدرات،**
زر موقع www.health.org
- **إن كنت مدمنا للمواد الإباحية وتريد الفكاك منها،**
فعليك بالموقع www.porn-free.org

قيمة الذات



- **إن كنت لا تستطيع انتشال نفسك من المستنقع الغارق فيه**
عليك بزيارة موقع www.copecaredeal.org
أو احصل على المعلومات أيضا من إدارة الخط المجانى 1-800-662-4357
أو موقع www.familydoctor.org/childern.xml
واستعرض قسم الموهوبين.
- **للحصول على نصائح حول المشكلات الصحية الشائعة لدى المراهقين وللحفاظ على الصحة،**
عليك بموقع www.familydoctor.org/childern.xml
- **إن كنت ترى أنك مصاب باضطراب تناول الطعام،**
عليك بموقع www.edap.org أو موقع www.familydoctor.org/childern.xml
- **إن كنت مهتما بإنقاص وزنك على نحو صحى،**
عليك بموقع www.mypyramid.gov أو موقع www.familydoctor.org/childern.
- **هل تريد التطوع فى عمل ما ولكن لا تعرف القنوات التى تبدأ بها،**
عليك بموقع www.pointsoflight.com
أوموقع www.dosomething.org
- **هل تريد مساعدة كى تظل بعيدا عن القرارات المهلكة،**
عليك بموقع www.sadd.org أوموقع www.abovetheinfluence.com
للبحث عن اختبارات للذكاء بأنواعه ونمط الشخصية والقدرات والمهارات الطبيعية وشيء من الأمور المهمة التى تخصك، عليك بموقع www.2h.com/index

ثبت المراجع

The 6 Big Ones

Hinckley, Gordon B. Standing For Something. New York: Crown, 2000.

Frost, Robert. The Road Not Taken. New York: Owl Books, 2002.

7 HABITS CRASH COURSE

Reavis, George H. "The Animal School." Public domain.

Decision 1

U.S. Department of Labor, Bureau of Labor Statistics, www.bls.gov. Public domain, 2005.

Kaplan, Ben. How to Go to College Almost for Free. New York: HarperCollins, 2001.

Decision 2

"Popular" from the Broadway musical Wicked
Music and lyrics by Stephen Schwartz
Copyright © 2003 Stephen Schwartz
All rights reserved. Used by permission.

Wiseman, Rosalind. Queen Bees and Wannabes. New York: Three Rivers Press, 2003.

Keith, Kent M., The Silent Revolution: Dynamic Leadership in the Student Council. Cambridge, MA: Harvard Student Agencies. Copyright © 1968
Kent M. Keith, renewed 2001.

Decision 3

"Stay Together For The Kids," words and music by Tom DeLonge, Mark Hoppus and Travis Barker.
Copyright © 2001 EMI APRIL MUSIC INC. and FUN WITH GOATS
All Rights Controlled and Administered by EMI APRIL MUSIC INC.
All Rights Reserved International Copyright Secured. Used by Permission.

Decision 4

Anderson, Kristen. The Truth about Sex by High School Senior Girls. Copyright © 2001 Kristen Anderson.

Bearman, Peter S., James Moody, and Katherine Stovel. "Chains of Affection: The Structure of Adolescent Romantic and Sexual Networks." American Journal of Sociology 110(2004): 4491-. Copyright © 2004 by The University of Chicago. All Rights Reserved. Used by Permission.

Meeker, Meg, M.D. Epidemic: How Teen Sex Is Killing Our Kids. Washington, D.C.: LifeLine Press, 2002.

Florida Department of Health. www.greattowait.com. Copyright © 2006. All Rights Reserved.

Decision 5

Golding, William. Lord of the Flies. New York: Riverhead, 1999.

Phil S. The Perfect Brightness of Hope. Copyright © 2002 Perfect Brightness LLC.

Decision 6

Levenson, Sam. In One Era & Out the Other. New York: Simon & Schuster, 1981.

"See The Sun," words and music by DIDO ARMSTRONG
Copyright © 2003 WARNER/CHAPPELL MUSIC LTD (PRS)
All Rights Administered By WB MUSIC CORP.
All Rights Reserved. Used by Permission.

"Help Me Harlan." Deseret Morning News. Copyright © King Features Syndicate.

Herman, Stanley M., Authentic Management, Addison Wesley. Copyright © 1977.

Stick To The Code

Tolkien, J. R. R. The Return of the King. Boston: Houghton Mifflin, 1999.

Other

Below are a few books that heavily influenced the author:

Fox, Lara and Hillary Frankel. Breaking the Code. New York: New American Library, 2005.

Bytheway, John. What I Wish I'd Known in High School. Salt Lake City: Deseret Book, 1994.

Harris, Joshua. I Kissed Dating Goodbye. Oregon: Multnomah Publishers, Inc., 1997.

الفهرس

الامتناع عن ١٩٦ ، ٢٠٩ ، ٢١٢ ، ٢١٧
الانتهاك ٦ ، ٨٤ ، ١٠٢ ، ١٦٥ ، ١٨٤ ، ١٨٥ ، ١٨٦ ، ١٨٧ ، ٢١٩ ، ٣٠٦ ، ٣٠٧
الطفل ٤٢ ، ٣٠٦
المخدرات والكحول ١١٧ ، ١٦٤ ، ٢٢٧ ، ٢٢٨ ، ٢٣٢ ، ٢٣٤ ، ٢٤٠ ، ٢٤٨ ، ٢٥١ ، ٢٥٤ ، ٢٥٥
جنسي ٢٤٩ ، ٢٥٩ ، ٢٩٢ ، ٢٩٤ ، ٣٠٦
التخلص من علاقة تنتهكك ١٨٤ ، ١٨٥ ، ١٨٦ ، ١٨٧
التهم الأكاديمي ٥٠
الانجازات ٢٧٦ ، ٢٧٧ ، ٢٨٤ ، ٢٨٨ ، ٢٨٩ ، ٣٠١
فيلم *A Christmas Story* ١٠١
كتاب *Acres of Diamonds* ٢٩٦ ، ٢٩٧
اختبارات ACT/SAT ٦٩ ، ٧٠ ، ٣٠٦
التكيف ٢٤٨
الإدمان ٤ ، ٥ ، ٦ ، ١٢ ، ١٦٢ ، ٢٢٤-٢٤٩ ، ٢٥١ ، ٢٦٢ ، ٢٨٨ ، ٢٨٩ ، ٣٠٧ ، ٣٢٠
يؤثر على الجميع بشكل مختلف من مراهق لآخر ٢٣٥ ، ٢٣٦
القضاء على الإدمان ٢١ ، ٤٧ ، ١٠٢ ، ١٦٢ ، ٢٠٣ ، ٢٥٤ ، ٢٥٥ ، ٢٥٦
يدمر الأحلام ٢٣٢ ، ٢٣٣ ، ٢٣٤ ، ٢٤٨
تأثيره على الآخرين ٢٤٢ ، ٢٤٣
الأسباب الرئيسية ٢٤٨ ، ٢٣٢ ، ٢٤٩
قل لا ٢٥ ، ٤٨ ، ٤٩ ، ١١٥ ، ١١٦ ، ١٧٢ ، ٢١٥ ، ٢٤٨
علامات ٢٣٥
التحقق من الإدمان ٢٢٧ ، ٢٢٨ ، ٢٧٧
خالي من الإدمان ١٤ ، ٢٦١ ، ٢٦٢
إدمان الشراب ٢٥٥
لا يقرب الشراب ٢٢٩ ، ٢٣٠ ، ٢٣٦
والدان مدمنان للشراب ٤٢ ، ١٦٤
وودي آلان ٥٩
الفتيات ألفا ٩٨ ، ٩٩
ألتشولر ميشيل ٥١
اجتناب الطعام المرضي ٢٩٢
مسلك السلف ٢٩٨
المضادة للمخدرات ٢٥٠
خطوات ميسرة ٨٧ ، ١٢٣ ، ١٦٨ ، ٢٢٢ ، ٢٦٣ ، ٣٠١
النميمة ١٠٠ ، ١٠١ ، ١٢٣
عادات ذميمة ٣١ ، ٤٢ ، ١١٧
بول لوسيل ٥٥
باربي ٢٦٢ ، ٢٧٢
الحرية الأساسية ٢٢٦
الجمال ١٢ ، ١٣ ، ٢٩ ، ٢٧ ، ١١٣ ، ٢٧١ ، ٢٧٣ ، ٢٧٩ ، ٢٨٢ ، ٢٩٠ ، ٢٩١ ، ٣٠٥
بيفرسون جورجيا ٢٧٢
بيتهوفين لادفيج فان ٥٥
بنات بيتا ٩٨ ، ٩٩
الاسراف في الطعام ٢٩٢
نقاط غامضة ١٠٨ ، ١٠٩
كتب ١٣ ، ١٤ ، ٥٢ ، ٥٩ ، ٦٢ ، ٨٦ ، ٧٧ ، ٧٨ ، ٨٨ ، ١٤٠ ، ١٥٥ ، ٢٠١ ، ٢١٩ ، ٢٣٤ ، ٢٥٩ ، ٢٦٤ ، ٣٠٥ ، ٣٠٧
كتلة العظام ٢٨٧
غذاء المخ ٣٠٥
تلف في المخ ٢٤٨
العصف الذهني ١٥٨
مكمن الاهتمام، حقيقة الاسترويدات ٢٤٢
الانفصال ١٧٥ ، ١٨١ ، ١٨٢ ، ١٨٣ ، ١٨٤ ، ١٨٥ ، ١٨٦ ، ١٨٨
بناء العضلات ٢٨٦
الاستعداد للوظيفة ٧٢
اجتناب الطعام المرضي ٥٠ ، ٢٢٧ ، ٢٩٢
المتنمرون ٨٦ ، ٩٣ ، ٩٥ ، ١٠١ ، ١٢١
بايذاواي جون ٢١ ، ١٠٨
السعرات الحرارية ٢٣٦ ، ٢٨٦
كاموس ألبرت ٩١
ضحايا السرطان ١١٨ ، ٢٠١ ، ٢٠٢ ، ٢٠٣ ، ٢٠٤ ، ٢٠٦ ، ٢٣٧ ، ٢٣٨ ، ٢٨١ ، ٢٨٢
الوظيفة ٥ ، ٣٦ ، ٤١ ، ٥٣ ، ٦٥ ، ٧٠ ، ٧١ ، ٧٢ ، ٧٣ ، ٧٤ ، ٧٧ ، ٨٦ ، ٢٢٩
انتقاء الوظيفة ٧٣ ، ٧٧ ، ٧٨ ، ٧٩ ، ٨٢ ، ٨٣ ، ٨٤
كارسون ريتشارد ١٠٠
كارتر كارول ٣٠٦
ممارسة الحب عرضيا ٢٠٣ ، ٢٥٤
المشاجرات ١٠
مركز حياتك، ما الذي يقع في مركز حياتك ٩ ، ٩٥ ، ٩٦
تغيير حياة شخص آخر١٨٣
الشخصية ١٣ ، ٦٥ ، ٩٥ ، ٧٩ ، ١٠١ ، ١٥٤ ، ١٧٧ ، ٢٠٠ ، ٢٦٧ ، ٢٧٤ ، ٢٧٧ ، ٢٨١ ، ٢٨٢ ، ٣٠٠
الإيمان ١٢٣ ، ١٦٦ ، ١٩١ ، ٢١٤ ، ٢٥٠ ، ٢٥٣ ، ٢٧٦ ، ٢٧٧ ، ٢٨٠ ، ٢٨١ ، ٢٨٢ ، ٣٠١

الأمانة ٢٧٧ ، ٢٧٨ ، ٣٠١
خدمة ١٧ ، ٢٩ ، ٤٠ ، ٦٦ ، ٦٩ ، ٨٤ ، ١٧٩ ، ٢٥٠ ، ٢٥١ ،
٢٧٦ ، ٢٧٩ ، ٢٩٩ ، ٣٠١ ، ٣٠٧
الرومانسية الرخيصة ٣٢٤
التبغ ٢٣٧
انتهاك الأطفال ٤٢ ، ٣٠٦
مربع الشخصية والكفاءة ٢٧٥
مزرعة ٧٧
خيارات ١ ، ٢ ، ٨ ، ١١٨ ، ١٣٧ ، ١٤٢ ، ١٤٤ ، ١٦٣ ، ١٧١
، ١٩٠ ، ١٩٩ ، ٢٠٥ ، ٢١٦ ، ٢٢٧ ، ٢٢٨ ، ٢٣٢ ، ٢٣٣ ،
٢٣٥ ، ٢٤٩ ، ٢٨٠ ، ٢٨٨ ، ٢٨٩ ، ٣٠٤
أجاثا كريستي ٥٥
وينستون تشيرتشيل ٥٥
سيجز (التبغ) ٢٣٧
دائرة السيطرة ٥٢ ، ١٣٧
مخدرات النادي ٢٤١ ، ٢٤٢
الكوكايين ١٢ ، ٢٣٩ ، ٢٤٥ ، ٢٤٦ ، ٢٤٩ ، ٢٥٦ ، ٢٦٠
كلية ٣ ، ٨ ، ٩ ، ٢٣ ، ٣٠ ، ٣٥ ، ٣٦ ، ٣٨ ، ٣٩ ، ٤١ ، ٤٢ ،
٥٠ ، ٥٨ ، ٥٩ ، ٦١ ، ٦٦ ، ٦٨ – ٧٤ -٧٦-٧٩ ، ٨٦ ، ٨٧ ،
١١٠ ، ١١٧ ، ١١٨ ، ١٢٠ ، ١٢٧ ، ١٣٢ ، ١٤٥ ، ١٥٧ ، ١٦٤
، ١٦٦ ، ١٧٨ ، ١٨٢ ، ٢٠٦ ، ٢٠٧ ، ٢١٢ ، ٢١٥ ، ٢١٨ ،
٢١٩ ، ٢٢٠ ، ٢٢٩ ، ٢٥٠ ، ٢٥١ ، ٢٥٥ ، ٢٩٩ ، ٣٠٦
الالتحاق بالكلية ٦٩
أرباح الخريج الجامعي ٦٦
فجوة التواصل ١٤٧
انتقاء الكلية ٦٨ ، ٦٩
مهارات التواصل ٢٦ ، ٢٧ ، ٦٩
التعهد ٢١٠
الكفاءة ١٣ ، ٢٦٧ ، ٢٦٩ ، ٢٧٤ – ٢٧٧ ، ٢٨٢ ، ٢٨٦ ،
٢٨٩ ، ٣٠٠
المواهب والمهارات ٢٨٢
الانجازات ٢٧٦ ، ٢٧٧ ، ٢٨٤ ، ٢٨٨ ، ٣٠١
الصحة البدنية٢٨٥ ، ٢٨٧
منافسة ١ ، ٢٦ ، ٤٤ ، ٩٣ ، ٩٥ ، ١٠٢ ، ١٠٣ ، ١٥١
الثقة ١٢ ، ١٣ ، ١٤ ، ٥٣ ، ٦٢ ، ٩٩ ، ١٠٤ ، ١٧٩ ، ٢١١ ،
٢٥٢ ، ٢٦٧ ، ٢٦٨ ، ٢٨٢ ، ٢٨٣ ، ٢٨٨
منطقة الراحة ٥٣ ، ١٠٦ ، ٢٦٨ ، ٢٨٢ ، ٢٨٣
الاكراه ٢٢٨ ، ٢٢٩ ، ٢٣٠
الضمير ٧٣ ، ٧٤ ، ٨٤ ، ١١٤ ، ١٨٤ ، ١٩٩ ، ٢٠٠ ، ٢٣٠ ،
٢٥٥ ، ٢٥٨ ، ٢٧٠ ، ٣٠٣
التبعات ٤ ، ٨ ، ٤٤ ، ١٧١ ، ٢٠٠ ، ٢٣٣
راسيل كونويل ٢٩٦
التساير ١١ ، ٩٥ ، ١٣٠ ، ١٤٥ ، ٢٦١ ، ٢٩٣ ، ٢٩٦
عارضات مجلة كوزموبوليتان ١٢
الشجاعة ٨٤ ، ٩٠ ، ٩٥ ، ١٠٠ ، ١١٣ ، ١١٤ ، ١١٥ ، ١٢١
، ١٧٢ ، ١٨٦ ، ١٩٨ ، ٢١٨ ، ٢٢٧ ، ٢٣٨ ، ٢٧٤ ، ٢٧٥ ،
٢٨١ ، ٢٨٣ ، ٢٩٥
أقلام كوفي الكلاسيكية ٣١ ، ٣٢٤
أبو جلمبو ١٠٢
كراك (الكوكايين) ٢٤٥
الاختلافات الثقافية ٥٣
عبر شبكة الانترنت ٥٣
علاقات ٢٥٨
محطمو العادة ٤٢
المواعدة ٣ ، ٤ ، ٥ ، ٦ ، ٩ ، ١١ ، ١٤ ، ٢٦ ، ١٠٧ ، ١٣٢ ،
١٦٧ ، ١٧٠ – ٢٢٢ ، ٣٠٢ ، ٣٠٦
الإيذاء في المواعدات ١٨٤ ، ١٨٥ ، ١٨٦ ، ١٨٧
سن من تواعد ١٨٨
حدود المواعدة ١٩١ ، ١٩٢
انتقاء من تواعد ١٧٧
مجموعات المواعدة ١٩٠
إرشادات في المواعدات ١٨٧ – ١٩٣
أفكار للمواعدات ١٩٤
المواعدة الذكية / دون تفكير ١٧٣ ، ١٧٦ ، ١٨٧ ، ١٩١ ،
١٩٣ ، ١٩٤ ، ٢٢١
أخطاء المواعدة ١٨٠
خطط للمواعدة ١٩٢ ، ١٩٣ ، ١٩٤
أسئلة حول المواعدة ١٧٤
استبيان المواعدة / ممارسة الحب ١٧٢
مفاتن المواعدة ١٧٩
قائمة الامنيات في المواعدة ١٧٨
وظائف دون مستقبل ٧٨
قرارات حياتية ٢٨٨ ، ٢٨٩
قرارات للنجاح ٣ ، ٤ ، ٨ ، ١٤ ، ٣٥ ، ٣٦ ، ٣٠٣
المواد المدمنة ١٢ ، ١٤ ، ٢٢٤ – ٢٦٤ ، ٣٠٤
المواعدة وممارسة الحب ١١ ، ١٤ ن ٢٦ ، ٣٦ ، ١٧٠ -
٢٢١ ، ٣٠٤ ، ٣٠٧
الأصدقاء ٩٠ ، ١٢٤ ، ٣٠٤ ، ٣٠٦
الوالدان ١٠ ، ١٣ ، ١٢٦ – ١٦٨ ، ٣٠٤
المدرسة ١ – ٨٨ ، ٩٣ ، ٩٥ ، ٩٧ – ١٠١ ، ١٠٣ – ١٠٧
، ١١١ ، ١١٣ – ١٢٠ ، ١٢٣ ، ١٣٣ ، ١٣٩ ، ١٤١ – ١٤٦ ،
١٤٩ ، ١٥١ ، ١٥٥ ، ١٥٦ ، ١٥٧ ، ١٦٣ ، ١٦٤ ، ١٦٦ ، ١٦٧
، ١٧٥ ، ١٧٦ ، ١٧٨ ، ١٨٠ ، ١٨١ ، ١٨٣ ، ١٨٥ ، ١٨٨ ،
١٨٩ ، ١٩٠ ، ١٩١ ، ١٩٢ ، ١٩٤ ، ١٩٦ ، ١٩٧ ، ١٩٨ ، ٢٠٠

، ٢٠٤ ، ٢٠٥ ، ٢٠٨ ، ٢١٠ ، ٢١٣ ، ٢١٧ ، ٢١٨ ، ٢٢٠ ،
٢٣٢ ، ٢٣٤ ، ٢٣٦ ، ٢٤١ ، ٢٤٢ ، ٢٤٦ ، ٢٤٩ ، ٢٥٠ ، ٢٥١
، ٢٥٣ ، ٢٥٨ ، ٢٥٩ ، ٢٧٠ ، ٢٧٨ ، ٢٨٠ ، ٢٨٣ ، ٢٨٨ ،
٢٩٣ ، ٢٩٥ ، ٢٩٩ ، ٣٠٥
تقدير الذات ١٢ ، ١٤ ، ٢٦٦ – ٣٠٢-٣٠٤ ، ٣٠٧
الاختلافات ٢٨ ، ٢٩ ، ٣٨ ، ٦٦ ، ١٥٨
الاكتئاب ١ ، ١٣ ، ٤٦ ، ٢٠٢ ، ٢٠٩ ، ٢١١ ، ٢١٢ ، ٢٤٠ ،
٢٤٢ ، ٢٤٥ ، ٢٤٧ ، ٢٨٩ ، ٢٩٢ ، ٢٩٤ ، ٢٩٥ ، ٣٠٣ ، ٣٠٥
انفصال ٢٩٤ ، ٢٩٥
مرضي ٢٩٤ ، ٢٩٥
أعراض ٢٩٤ ، ٢٩٥
إميلي ديكنسون ١١١ ، ٢٨٠
طالب معاق ٥٧
، الطلاق ١١ ، ١٤٤ ، ١٤٥
نظرية التأثي ٢١٩
تناول الشراب ٨ ، ٤٢
إدمان المخدرات ٤٢ ، ٢٥٤ ، ٢٥٦ ، ٢٥٧ ، ٢٥٨ ، ٢٦٠
المخدرات ١ ، ٣ ، ٤ ، ٥ ، ٨ ، ١٢ ، ٧٤ ، ١١٢ ، ١١٤ ، ١١٥
، ١١٧ ، ١١٩ ، ١٢٠ ، ١٣٠ ، ١٤٢ ، ١٦٣ – ١٦٦ ، ١٦٨ ،
١٧٧ ، ٢٢٤ – ٢٢٧ ، ٢٣٠ – ٢٣٥ ، ٢٣٨ – ٢٤٢ ، ٢٤٦ –
٢٥٦ ، ٢٦١ ، ٢٦٣ ، ٢٧٩ ، ٢٨٠ ، ٢٨٧ ، ٣٠٤ ، ٣٠٥ ، ٣٠٧
الكوكايين ١٢ ، ٢٣٩ ، ٢٤٥ ، ٢٤٦ ، ٢٤٩ ، ٢٥٦ ، ٢٦٠
مخدرات النادي ٢٤١ ، ٢٤٢
المستنشقا٢٤٤ ، ٢٤٥
ميتاأمفيتامينات ٢٤٦ ، ٢٤٧ ، ٢٤٨
العقاقير التي تستخدم كمخدرات ١٢ ، ٢٢٥ ، ٢٤٣ ،
٢٣٩ ، ٢٤٠
الاسترويدات ١٢ ، ٢٤٢ ، ٢٤٣ ، ٢٤٤
داست (الكوكايين)٢٤٥
نابليون ديناميت ٣٥ ، ٨٦
الأسر عديمة الجدوى ٤٢ ، ١٦٤
د. لورا ٢٧٧
اضطرابات تناول الطعام ٢٩٢
تناول الأطعمة الصحية ٢٨٥ ، ٢٨٦ ، ٢٨٧
التعليم ٤ ، ٦ ، ٩ ، ١٣ ، ٣٥ ، ٣٦ ، ٥٢ ، ٥٣ ، ٥٧ ، ٥٩ ، ٦٥
، ٦٦ ، ٧٠ ، ٧١ ، ٧٢ ، ٧٩ ، ٨٥ ، ٨٦ ، ١٠٨ ، ١١١١٩ ، ٢١٧
، ٢١٩ ، ٢٣٢ ، ٢٨٩ ، ٣٠٤
ألبرت أينشتين ٥٥ ، ٥٦ ، ٢٨١
الجوابو ٢٨٩
جورج اليوت ١٠١
انفعالي ٢٩ ، ٣٠ ، ٤٦ ، ٥٦ ، ٩٦ ، ١٧٢ ، ٢٠٩ ، ٢١٥ ،
٢١٨ ، ٢٤٦ ، ٢٨٦ ، ٢٨٩ ، ٢٩٤
التأثير النفسي لممارسة الحب ٢١١
إندورفينات ٢٨٧
البيئة٣٠٣
الذكاء الانفعالي ٥٦
بوب إتنجر ١٧١
النشاط ٢٩٩
تكليف بدرجات إضافية ٨٨
الأنشطة خارج المناهج ٦٩
التدريبات الرياضية ٢٩٧
استكشف كافة التخصصات ٧٥ ، ٧٦
خرافات ٩٩
تاريخ الأسرة ٣٠٨
الإيمان ١٢٣ ، ١٦٦ ، ١٩١ ، ٢١٤ ، ٢٥٠ ، ٢٥٣ ، ٢٧٦ ،
٢٧٧ ، ٢٨٠ ، ٢٨١ ، ٢٨٢ ، ٣٠١
أخطاء ٩٩
الأصدقاء المتقلبون ٩٣ ، ٩٤ ، ٩٥
اكتشاف إمكاناتك ٩ ، ٣٦ ، ٧٢- ٧٤ ، ٨٥
،خرائط اكتشاف الإمكانات ٨١ – ٨٣
طلاب نظام تبادل الطلاب ٥٤
الصفح ١٠٠ ، ١٦٤
قرارات مصيرية ٣٦ ، ٩١ ، ١٢٨ ، ٣٠٣
فيكتور فرانكيل ٢٢٦
بنيامين فرانكلين ٤٧
حرية الإرادة / حرية الاختيار ٨
الحرية ٨
استبيان الأصدقاء ٩٦
الأصدقاء" ١٠٦"
الاصدقاء في مركز حياته ٩٢
الصداقة ٤ ، ١٠ ، ٢٦ ، ٩٠ ، ٩٣ ، ٩٤ ، ٩٩، ١٠٨ ، ١١٠ ،
١٢٤ ، ١٧٢ ، ١٨١ ، ٢١٤ ، ٢٢١ ، ١٢٢
الشاعر روبرت فروست ١٤
الإعتذار أربع مرات ٢٧٧ ، ٢٧٨
آر. باكمينستر فولر ٢٩٩
فتيات جاما٩٨ ، ٩٩
العصابات١٠ ، ١١٨ ، ١١٩ ، ١٢٠
المخدرات التي تغري بالمزيد٢٣٤
الجينات ٣٠٣
جي آي جو٢٧٢
استنشاق المواد اللاصقة ١٢
أهداف ٢٢ ، ١١٥ ، ١١٦ ، ١١٧
رومر جودين٣٠
ويليام جولدينج٢٥٩

معلومات عن الامتحانات على جوجل ٧٠
الأعمال الطيبة ١٣٣ ، ١٣٤
درجات مرتفع (كيف تحصل على) ٩ ، ٢١ ، ٣١ ، ٣٦ ، ٥٩ ، ٦١ ، ٦٤ ، ٦٩ ، ١٣٠ ، ١٥٥ ، ٢٠٤
كن ودودا مع معلميك ٦٠
ثق بنفسك ٥٩
كن قويا في منطقة الخطر ٦١
أدي التكليفات الإضافية ٦٠
استجمع مواردك ٦١
عادات مذاكرة طيبة ٦٢
واظب على الفصل الدراسي ٥٩ – ٦٠
أسرار ٥٩ – ٦٢ ، ٦٤
النميمة ١٠٠ ، ١٠١ ، ١٠٢ ، ٢٩٣
عارضات جيه كيو١٢
أندريه ماروكوين جراماجو ٧٦
المنح ٧١ ، ٧٤
كرة السلة ذات العلامات ٧٦
كرة القدم ذات العلامات ٧٦
هارد ستاف (الكحوليات) ٢٣٥
، هارفارد ١٦٤
يكره ٢ ، ٢٧ ، ٤٣ ، ٥٧ ، ٥٨ ، ٦٣ ، ٧٤ ، ٧٨ ، ٩٧ ، ١٠٩ ، ١٣٦ ، ١٦٠ ، ١٦١ ، ١٦٤ ، ٢١٨ ، ٢٤٦ ، ٢٧٣ ، ٢٨٥ ، ٢٩٣ ، ٣٠٥
الأزمات القلبية ٢٤٨
مساعدة الآخرين ١٣٦
داء القوباء ٢٠٣
الطريق القويم ٣٦ ، ٣٧ ، ٨٦ ، ٩١ ، ٩٢ ، ١٢١ ، ١٢٨ ، ١٢٩ ، ١٦٧ ، ١٧١ ، ١٧٣ ، ٢٢٦ ، ٢٢٨ ، ٢٦٢ ، ٢٦٧ ، ٢٦٧ ، ٢٦٩ ، ٣٠٠ ، ٣٠٤ ، ٣٠٥
الأمانة ٩٧ ، ١٣٢ ، ٢٢٧
الهيروين ٢٣٣ ، ٢٤٠ ، ٢٤٨
جوردون بي. هينكلي ٤
مرض الإيدز AIDS١٦٤/فيروس مرض الإيدزHIV ، ٢٠٤ ، ٢٠٧ ، ٢١٦ ، ٢٣٣ ، ٢٤٦
هولز ٢٠٨
الفرض المنزلى ٣٥ ، ٣٦ ، ٣٨ ، ٤٣ ، ٤٤ ، ٤٧ ، ٥٧ ، ٥٩ ، ٦١ ، ٦٣ ، ٦٤ ، ٨٧ ، ٨٨ ، ١٣٣ ، ١٥٥ ١٥٦ – ١٥٨ ، ٢٢٠ ، ٢٢٤ ، ٢٥٨ ، ٢٩٤ ، ٢٩٥
هوتش (الكحوليات) ٢٣٥
هاف (المستنشقات) ٢٤٤
مرض الإيدز (HIV)فيروس الورم الحليمي البشري ٢٠٣
مسلسل I Love Lucy ٥٥
الدخل حسب التعليم ٦٦
شمول ١١٠ ، ١١١
المستنشقات ٢٤٤ ، ٢٤٥
عادات سيئة موروثة ٤٢
الأمن الداخلي ١٣ ، ٧٩ ، ٩٦ ، ٩٧
الذكاء ٥٥ ، ٥٦
، الحدس ٥٦ ، ٨٤ ، ٢١٧ ، ٢٥٥
معدل الذكاء ٥٥ ، ٥٦ ، ٥٩ ، ٣٠٧
الأمان الوظيفي ٨٦
آيشا جونسون ٢٣
جيمس إيرل جونز ٢١٣
مايكل جوردون ١١٢
جوس (الكحوليات) ٢٣٥
الاحتفاظ بالأصدقاء ١٠٥ ، ١٠٦ ، ١٠٧
بين كابلان ٧٠ ، ٧١ ، ٧٢ ، ٧٣ ، ٣٠٦
قرارات رئيسية ١ ، ٤ ، ٣٦ ، ٣٠٤
الحنو/القسوة ١١١ - ١١٤
الناضج متأخرا ٦٩
إعاقة تعلم ٥٦ ، ٥٧
اضطراب فرط النشاط المصرف للتركيز ٥٦
اضطراب انصراف الانتباه ٥٦
عسر التعلم ٥٦ ، ٥٨ ، ٥٩
عدم القدرة على التركيز ٥٦
المكونات المميتة في المخدرات ٢٤٨
خطابات التوصية ٦٩
ساعد الآخرين ١١٢
محبوب ١٠٨ ، ١٠٩
الإنصات ٢٦ ، ٢٧ ، ١٥٤
أبراهام لينكولن ١١٢
خطوط ٢٤٥
لوجان ٢٧
وحيد ١٠٤
فيلم *The Lord of the Flies* ٥٦
خسارة ـ خسارة ١٥٢
خسارة ـ مكسب ١٨٢
كلمات حب رائعة ١٧١
الحب٦ ، ٧ ، ١٠ ، ١٧ ، ٢٧ ، ٣١ ، ٣٩ ، ٤٨ ، ٢٥ ، ٥٣ ، ٥٥ ، ٦١ ، ٦٦ ، ٧٣ ، ٧٤ ، ٧٦ – ٧٨ ، ٨١ ، ٨٤ ، ٨٨ ، ٩٣ ، ٩٥ ، ١٠٦ ، ١٢٢ ، ١٢٨ – ١٣٠ ، ١٣٢ – ١٣٦ ، ١٣٨ ، ١٣٩ ، ١٤٣ ، ١٦٢ – ١٦٨ ، ١٧١ ، ١٧٣ ، ١٧٤ ، ١٧٦ ، ١٨٢ – ١٨٥ ، ١٨٧ ، ١٨٩ ، ١٩١ ، ١٩٢ ، ٢٠٨ ، ٢١٠ ،

٢١١ – ٢١٧ ، ٢٢٠ – ٢٢٢ ، ٢٢٩ ، ٢٣٢ ، ٢٤٥ ، ٢٥٠ ، ٢٥٣ ، ٢٥٦ ، ٢٦٨ ، ٢٧٩ ، ٢٨١ ، ٢٨٢ ، ٢٨٥ ، ٢٩١ ، ٢٩٧ ، ٣٠٠ ، ٣٢٤
توم لافليس ٤٩
الوظائف هزيلة الراتب ٨٧
الطريق الخاطئ ٣٦ ، ٣٧ ، ٩١ ، ١٢٨ ، ١٢٩ ، ١٧١ ، ١٧٣ ، ٢٢٦ ، ٢٢٨ ، ٢٦٧ ، ٢٦٩ ، ٣٠٠ ، ٣٠٤
LSDمخدرات ٢٤٨ ، ٢٤٩
مارتين لوثر ٢٨١
كتاب Majoring in the Rest of Your Life ٣٠٨
موضوع مهم ٣٠٦
جوناثان مالدونادو ١٢٠
ماريجوانا ١٢ ، ١٦٢ ، ٢٣٤ ، ٢٣٨ ، ٢٣٩ ، ٢٥٥ ، ٢٦١
نيل ماكسويل ٢٩٢
فتيات لئيمات ٩٣ ، ١٠٠
التوسط ٢٨٧
مير جوالد ٢٩٠
والتر ميشيل ٣٧
ميثأمفيتامينات ٢٤٦ - ٢٤٨
تعهدات ٢٢ ٢٣ ـ ٨٥ ، ١١٥ ، ١١٦
ميزانية شهرية ٤٠
الأم تريزا ١٢٢
الدافعية ٥١ ، ٥٢
ناتشوز ١٢ ، ٣٥ ، ٢٠٠
الخط الساخن القومي لمكافحة انتهاك الأطفال٣٠٦
مبادرة الأباء القومية ٢١٣
دفعة طاقة طبيعية ٢٥٠ ، ٢٦٤ ، ٢٨٧
حاجة ٧٣
Newtonمتلازمة اللارضا ١٣٩
اسحق ٥٥
راينهولد رينبور ١٠٩
إم. رتشارد نيكسون ٢٧٧
مجموعة الأرقام ١٥ – ١٦ ، ٣٢
مستحضرات من الأفيون ٢٤٠
بي. جيه. أوورك ٣٠٥
أسلوب التفكير ١٥ ، ١٦ – ١٧ ، ٥٩ ، ٩٠ ، ٩٥ ، ١٠٥ ، ١٨٠
تغيير أسلوب التفكير ١٦ ، ١٠٥
Paradoxical Commandmentsقصيدة ١٢٢
الصبر ١٧ ، ٨٤ ، ١٥٨
الوالدان ٣ ، ٤ ، ٦ ، ٩ ، ١٠ – ١٣ ، ٢٢ ، ٢٦ ، ٢٨ ، ٢٩ ، ٤٠ ، ٤٢ ، ٤٤ ، ٥٢ ، ٥٥ ، ٥٩ ، ٦١ ، ٦٢ ، ٦٨ ، ٧١ ، ٩٣ – ٩٥ ، ٩٨ ، ١١١١٢ ، ١١٣ ، ١١٩ ، ١٢٣ ، ١٢٦ ، ١٦٨
انتهاك الوالدان ١٦٣ ، ١٦٥ ، ١٦٦
خطآن يرتكبهما المراهقون في حق الوالدين ١٦٠
استبيان الوالدين ١٢٩
parentsاستمالة الوالدين ، ١٥٩
طلاق الوالدين ١٤٤ ، ١٤٥
الوالدان محرجان ١٣٩ ، ١٤٠
الشجار مع الوالدين ١٤٢ ، ١٤٣
تأثير الوالدين ١٦٦
معرفة الوالدين لأبنائهم المراهقين ١٤٩
حب الوالدين ١٦٤
الوالدان المبالغان في حماية أبنائهم ١٤١ ، ١٤٢
معرفة الأبناء المراهقين لأبائهم ١٤٧ ، ١٤٨ ، ١٥٠ ، ١٥٢ ، ١٦٠
وظيفة لغير المتفرغين ٤٩
تاشي باسانج ٢٨٣
عاطفة ٣٥ ، ٥٣ ، ٧٣ ، ٨٤ ، ١٦٢ ، ٢١٥ ، ٢٢١ ، ٢٢٢
تدبير نفقات الجامعة ٧٠
PCP عقاقير الهلوسة ٢٤٨
ضغوط الأقران ١ ، ٨ ، ١٠ ، ٢٤ ، ٩١ ، ٩٢ ، ٩٣ ، ٩٦ ، ١١٣ـ١١٦ ، ١١٩ ، ١٢١ ، ١٢٤ ، ٢٣٧ ، ٢٥١ ، ٢٥٢ ، ٢٦٣ ، ٢٦٨ ، ٢٧٦ ، ٢٨٠ ، ٣٠٦
الوقاية من ضغوط الأقران ١١٥
شاعر فارسي ٥٧
العنقاء ١٤٥ ، ١٤٦
مبددات الوقت الشخصية ٢٤ ، ٤٨
المظهر الخارجي ١٠٥ ، ٢٣٦
بابلو بيكاسو ٥٥
تدريبات البايلاتيز ٢٨٧
البيتزا ١٠ ، ٣٥ ، ٧٢
مخطط ٥٠ ، ٥١
من فضلك / شكرا ١٣٥
موقف إيجابي ١٩ ، ٢٥ ، ٥٢ ، ٦٨ ، ٩٣ ، ٩٩ ، ١٣٧ ، ١٥٣
باتريشيا بولاكو ٥٥
بوبرز (المخدرات) ٢٢٧ ، ٢٤٤
المواد الإباحية ٢١٦ ، ٢٢٥ ، ٢٥٦ ، ٢٥٧ ، ٢٥٨ ، ٢٥٩ ، ٢٦٠ ، ٣٠٤
الشعبية ١٠ ، ٩٣ ، ٩٥ – ٩٨ ، ١٢٣ ، ١٩٧ ، ٢٧١ ، ٢٨٨ ، ٢٨٩ ، ٢٩٩
هاري بوتر١١٤ ، ٢٨٩
الفقر ٤٢
باودر (الكوكايين) ٢٤٥

قوة الاختيار ٢٢٦
معدل الذكاء البدني ٥٦
الحمل ٨ ، ١٤ ، ١٧٢ ، ١٩١ ، ١٩٨ ، ٢٠٦ ، ٢٠٩ ، ٢١١ ، ٢١٣ ، ٢١٥ ، ٢١٩ ، ٢٨٩
الاستعداد لامتحانات SAT، ACT ٧٠
إدمان العقاقير الطبية ١٢ ، ٢٢٥ ، ٢٣٤ ، ٢٣٩ ، ٢٤٠
مبادئ ١٥ ، ١٧ ، ١٨ ، ٩٠ ، ٩٦ ، ١٧٤ ، ١٨١ ، ٢٥٥ ، ٢٨٥ ، ٢٨٦
أولويات ٢٥ ، ٤٩ ، ٥٠ ، ٦٧ ، ٨٨
إنجاز شخصي ٢٠
استباقي ١٩ ، ٢١ – ٢٢ ، ٤٢
التسويف ٢٤ ، ٤٩ ، ٥٠ ، ٥١
اضطرابات نفسية ٢٩٢
ملكات النحل)الفتيات ألفا) ٩٨ ، ٩٩
عادات غريبة ٩٩
التمييز على أساس عنصري ٨٤
متفاعل ٢١
محاذير اختيار الأصدقاء ١٢٠
جورج اتش. ريفيس ٢٨
حساب بنك العلاقات ١٠٧
العلاقات ١٠ ، ١٣ ، ١٧ ، ٢٦ ، ٢٨ ، ٨٨ ، ١٢٨ ، ٣٠٤
خسارة ـ خسارة ٨٢
خسارة ـ مكسب ٨٢
مكسب ـ خسارة ٢٥ ، ١٥١ ، ١٨١
مكسب ـ مكسب ١٩ ، ٢٠ ، ٢٥ ، ٢٦ ، ١٠١ ، ١٠٣ ، ١٥١ ، ١٥٢ ، ١٥٦ ، ١٥٨ ، ١٨١
مراحل ٢١٤ ، ٢١٥
قواعد ٢١٥ ، ٢١٦
الانتظار ٢١٦ ، ٢١٨
التقرير المدرسي ١٣٦ ، ١٧١ ، ٢١٤ ، ٢١٥ ، ٢١٦ ، ٢٢١
السمعة ٢٥٣
الاحترام ٩٦
المسئولية ٩٦
روفيز (المخدرات) ٢٢٧
عادات تناول الشراب في روسيا ٢٥١ ، ٢٥٢
لويس ساشر ٣٠٦
بيانات المرتب ٣٨ ، ٣٩
عقدة المنقذ ١٨٣
قل لا ٤٩ ، ٢٥٢ ، ٢٥٣
، منح دراسية ٥ ، ٦٧ ، ٦٩ ، ٧١ ، ٣٠٦
المدرسة ١ – ٤ ، ٦ ، ٧ ، ٩ ، ١٠ ، ١٢ ، ١٧ ، ١٨ ، ٢١ ، ٢٣ ، ٢٥ ، ٢٨ ، ٢٩ ، ٣٣ ، ٣٤ ، ٨٨ ، ٩١ ، ٩٣ ، ٩٥ ، ٩٧ – ١٠١ ، ١٠٣ – ١٠٧ ، ١١١
المدرسة (مستأنف) ١١١٣ ، ١٢٣ ، ١٣٣ ، ١٣٩ ، ١٤١ – ١٤٦ ، ١٤٩ ، ١٥١ ، ١٥٥ – ١٥٧ ، ١٦٣ ، ١٦٤ ، ١٦٦ ، ١٦٧ ، ١٧٥ ، ١٧٦ ، ١٧٨ ، ١٨٠ ، ١٨١ ، ١٨٣ ، ١٨٥ ، ١٨٨ ، ١٨٩ ، ١٩٠ ، ١٩٢ ، ١٩٤ ، ١٩٦ – ١٩٨ ، ٢٠٠ ، ٢٠٤ – ٢١٠ ، ٢١٣ ، ٢١٦ – ٢٢٠ ، ٢٢٦ ، ٢٣٢ ، ٢٣٤ ، ٢٣٦ ، ٢٤١ ، ٢٤٢ ، ٢٤٦ ، ٢٤٩ – ٢٥١ ، ٢٥٣ ، ٢٥٨ ، ٢٥٩ ، ٢٧٠ ، ٢٧٨ ، ٢٨٠ ، ٢٨٢ ، ٢٨٤ ، ٢٨٨ ، ٢٩٣ ، ٢٩٥ ، ٢٩٩ ، ٣٠٢ ، ٣٠٥ ، ٣٠٦ ، ٣٢٤
استبيان المدرسة ٣٦
الانقطاع عن المدرسة ٩ ، ٣٨ ، ٣٩ ، ٤٠ ، ٤١ ، ٤٢ ، ٨٧
دخل حامل الثانوية ٣٧ ، ٧٩
فيلم School of Rock ٢١
ضغوط المدرسة ٤٣ ، ٤٤ ، ٤٦ ، ٤٧
برامج السفر بالمدرسة ٥٣
شكسبير ٢٧٧
تحدي عدم مشاهدة التلفاز ٨٧
انتقاء وظيفة ٧٢ – ٧٧
الثقة بالنفس ١٠٤
الدفاع عن النفس ١٠١ ، ١٠٢
تقدير الذات ٢٦٧
فقدان الثقة بالنفس ٤٣
أجزاء النفس ٢٩ ، ٣٠ ، ٤٤ ، ٤٥
تقدير الذات ١٣ ، ١٢١ ، ٢٦٦ – ٣٠٢ ، ٣٠٧
الجمال/الخير ٢٧١ ، ٢٩٠ ، ٢٩١
الكفاءة ٢٨٢
التركيز على القوة الداخلية ٢٧٤
التأثير ٢٧٢
القوة البدنية ٢٨٥
مرآة الآخرين ٢٦٩ ، ٢٧١ ، ٢٧٤ ، ٢٨٨
مرآة الحقيقة (الموارد الداخلية) ٢٦٩ ، ٢٧١ ، ٢٧٤ ، ٢٨٨ ، ٢٩٩
ماذا تتمنى أن تغير؟ ٢٩٠ ، ٢٩١
قوس تقدير الذات ٢٧٦ ، ٢٧٧
استبيان تقدي الذات ٢٦٨ ، ٢٦٩
مرآة الآخرين/مرآة الحقيقة ٢٦٩ ، ٢٧٤
موهبة الاكتشاف بالصدفة ٧٧ ، ٧٨
ممارسة الحب ٣ ، ٤ ، ٦ ، ١١ ، ١٤ ، ١٧ ، ٩٩ ، ١١٤ ، ١٦٣ ، ١٦٧ ، ١٦٩ ، ١٧٠ – ٢٢٢ ، ٢٢٥ ، ٢٤٢ ، ٢٥٤ ، ٢٥٨ ، ٢٧٢ ، ٣٠٤ ، ٣٠٧
الامتناع عن ٢٠٩ ، ٢١١
تعهد ٢١٠

د. ميكر ٢١١
خرافات ١٩٧ – ٢٠٢
في التلفاز، في الأفلام٢٠٩ ، ٢١٠
الحمل ٢٠٧ ، ٢٠٨ ، ٢١٢ ، ٢١٣
أسئلة ١٩٦ ، ١٩٧ ، ١٩٩ ، ٢٠٠ ، ٢٠١ ، ٢٠٢ ، ٢٠٣
قواعد ٢١٥ ، ٢١٦
الممارسة الآمنة للحب ٢٠١
قل لا ٤٩ ، ٢٥٢ ، ٢٥٣
الانتظار ٢١٦ ، ٢١٧ ، ٢١٨ ، ٢٢١
اشحذ طاقاتك ٢٩ ، ٣٠ ، ٤٤ ، ٤٥
استبيان شحذ الطاقات ٤٥
بروك شيلدز ٢٢٥
المقارنة بين الأخوة ١٣٧ ، ١٣٨
سناتور بول سايمون ٢٦
التغيير إلى الاتجاه السليم ٧
المهارات ٨٦ ، ٢٨٢ ، ٢٨٣ ، ٢٨٤
المتكاسل ٢٥ ، ٤٨
النوم ٤٦ ، ١٧ ، ٨٧
سماك (المخدرات) ٢٢٧
مايكل سميث ١٠٦
سموكس (التبغ) ٢٣٧
التدخين ٨ ، ١٢ ، ٢٤٩
وقت الوجبة الخفيفة ٦٤
سنيز (الكوكايين) ٢٤٥
سنيف (المستنشقات) ٢٤٤
سنو (الكوكايين) ٢٤٥
سناف (التبغ) ٢٣٧
الصودا ٣٥ ، ٩٩ ، ١٥٠ ، ٢٠٠
حل المشكلات ١٥
أولمبياد ذوي الاحتياجات الخاصة ٢٦
سبيد (ميثامفيتامينات) ٢٤٧
الهجاء ٨٥ ، ٨٦
الروحانية ٢٨٠ ، ٢٨١
الذكاء الروحاني ٥٦
سانت أوجستين ٥٣
اختبار مقنن ٦٩ ، ٧٠
يتبع شيء في الحياة ٤
STD٣٧ حرم جامعة ستانفورد
الأمراض التي تنقل عن طريق ممارسة الحب ١٤ ، ٢٠٢ ، ٢٠٧
الضغوط ٩ ، ٢٤ ، ٣٦ ، ٤٣ ، ٤٤ – ٤٧ ، ٥٦ ، ١٤٥ ، ١٧٩ ، ٢٠٣ ، ٢٧٣ ، ٢٨٧ ، ٢٩٤
السكتة الدماغية ٢٤٨
مغرور ٩٧
صديق المذاكرة ٩٥ ، ٩٦
الاسترويدات١٢ ، ٢٤٢ ، ٢٤٣ ، ٢٤٤
المذاكرة ٢٥ ، ٣٤ ، ٣٥ ، ٥٠ ، ٦٣ ، ٦٤
إجراءات المذاكرة ٦٤ ، ٦٥
حجرة المذاكرة ٤٦
مهارات المذاكرة ٦٥ ، ٦٧
وقت المذاكرة ٦٤
نمط المذاكرة ٣٠٦
وظائف الصيف ٧٦
نظام الدعم ١١٦ - ١١٨
نقطة التحول ٥
التكاتف ٢٨ ، ١٥٥ ، ١٥٨
خطة عمل التكاتف ١٥٦
الزهري ٢٠٤
الموهبة ٧٣ ، ٢٨٢
عصا الكلام ٢٦
المعلمون ٤٤
تحديات المراهقين ٣
مبادرو الأعمال من المراهقين ٧٦ ، ٧٧ ، ٧٨
تجربة العشر سنوات ٦
"The Animal School."٢٨ (تكساس شوشاين (المستنشقات
قصة ٢٨
القواعد المتبعة ٣٠٣ - ٣٠٥
مجلة The Lord of the Rings ٧٦
فيلم ٣٠٥
المجهول ٢١ ، ٢٢
كتاب The Perfect Brightness of Hope ٢٥٥
الطريق القويم ٥ - ٦
العادات السبع ١٣ ، ١٥ ، ١٩ ، ٢٠ - ٣٢
حدد الأهداف ٢٢ ، ٢٣ ، ٨٥ ، ١١٥ ، ١١٦
أنصت ٢٦ ، ٢٧ ، ١٥٤
حدد أولوياتك ٢٨ ، ٤٩ ، ٥٠ ، ٦٧ ، ٨٨
أشحذ قدراتك ٢٩ ، ٣٠ ، ٤٤ ، ٤٥
تعاون ٢٨ ، ١٥٥ - ١٥٨
تولى المسئولية ١٩ ، ٢١ ، ٢٢ ، ٤٢
فكر في تحقيق المكسب لك وللآخرين ٢٥ ، ١٠٢ ، ١٠٣ ، ١٥١ ، ١٥٢ ، ١٥٨ ، ١٨٠
هنري دافيد توروس ٢٤٨
تقسيم الوقت ٢٣ – ٢٤ ، ٤٨ - ٥٠

منظمات الوقت ٤٨ ، ٤٩ ، ٥١
مربعات تنظيم الوقت٢٤ ، ٢٥
السفر عبر الزمن ٧
مبددات الوقت ٤٨
حقيقة التبغ ٢٣٧، ٢٣٨
التسامح ٩٩
ليو تولستوي ٢٧١
توت (الكوكايين) ٢٤٥
السفر ٥٣ ، ٥٤ ، ٨٧
حقيقة ٩٣ ، ٩٤ ، ٩٥
المركز الحقيقي لحياتك ١٨١
الصديق الصدوق ٥٨ ، ١٠٤
الحب الحقيقي ٢٢١
المصداقية ١٣٢
التلفاز ٣٤ ، ٤٨
التفاهم ١٠٨ ، ١٣١ ، ١٥٢ ، ١٥٤ ، ١٥٧ ، ١٥٨
التنشئة ٣٠٣
ضحايا ٥٢
منظمات المتطوعين٥٤
فيرنر براون ٥٥
المتملقات (الفتيات بيتا) ٩٨ ، ٩٩
جورج واشنطون ٢٥٨
الوقت المبدد ٤٨
رفع الأثقال ٢٨٧
ميريام ويليامسون ٢٦٧ ، ٢٩٨
السيد. فايزبيرج ٥٧
مكسب. خسارة ١٨١
مكسب. مكسب ٢٥ ، ١٠٢ ، ١٠٣ ، ١٥١ ، ١٥٢ ، ١٥٨ ، ١٨١
أوبرا وينفري ٨٤
روزاليند وايزمان ٩٨
المذاكرة بجد ٦٧
قصص الذئب ٢٦٠
المخدرات ٢٢٧
الموافق على كل شيء ٢٤
رياضة اليوجا ٢٨٧
لويس زاكاري ٣٠٨
المترنح ٤٦

نبذة عن مؤسسة (فرانكلين كوفى)

شـون كوفى هو كبير المسـئولين الفنيين بمؤسسة فرانكلين كوفى، ومهمتنا الأساسية هى بث الشعور بالعظمة فى الاشـخاص والمؤسسـات فى كل مكان فى العالم ونحن نؤمن أن من نتائج شـعور المؤسسـات بالعظمة :

- *تحقيق أرباح جيدة تتسم بالثبات*
- *خلق عملاء شديدى الولاء للمؤسسة*
- *زرع ثقافة الفوز بالمؤسسة*
- *تقديم مساهمات متميزة*

من خلال التركيز المتوازن على فعالية الأفراد وتنمية المهارات القيادية وآليات العمل، فنحن نؤمن أن المؤسسات بمقدورها تحقيق تلك النتائج على نحو يمكن توقعه وقياسه.

وبمؤسسـة فرانكليـن كوفـى، نقدم استشـارات وتدريبات ووسـائل الإنتاج الفعالـة وخدمات التقييم إلـى عملائنـا فـى جميـع أنحاء العالـم وفى نطاق واسـع من الصـناعات، وفـى كافه الأنحاء، فمن ضـمن عملائنا ٩٠٪ من أهم ١٠٠ مؤسسة و٧٥٪ من أهم ٥٠٠ مؤسسة فى العالم علاوة على الشركات الصغيرة ومتوسـطة الحجـم حـول العالم، كمـا أن عملنا يمتد إلـى العديد من المؤسسـات الحكوميـة والتربوية وتحصـل المؤسسـات والأفـراد علـى منتجاتنـا وخدماتنـا عن طريـق الاستشـارات والتدريـب للعاملين بالمؤسسـات فـى مواقع العمـل؛ وكذلك فإننا ننظم نـدوات عامه ونقدم كتيبات توضـيحية ومواقع على شبكة الإنترنت.

ولمؤسسة فرانكلين كوفى مما يزيد على ٢٠٠٠ شريك يقدمون خدمات منتجات احترافية بـ ٢٨ لغة وفى ٣٩ فرعاً من فروع المعرفة وفى ٩٥ دولة على مستوى العالم.

لمعرفه المزيد حول منتجات وخدمات مؤسسـة فرانكين كوفى اتصـل برقم 1-888-868-1776 أو علـى 1-801-817-1776 أو موقع www.franklincovey.com أو www.7Habits4Teens.com

الخدمات والمنتجات

- *مسح QX لمساعدة القادة والمؤسسات فى تقييم قدرتهم على التركيز في أولوياتهم وتنفيذها*
- *المبادئ الأربعة لخدمات استشارات التنفيذ*
- *برنامج العادات السبع للأشخاص الأكثر فعالية*
- *ورش عمل حول ترتيب الأولويات*
- *ورش عمل للأدوار الأربعة للقيادة*
- *الفطنة فى العمل – ورشة عمل ما الذى ينبغى على المسئول التنفيذى معرفته*
- *نظام تخطيط فرانكلين كوفى*
- *مهارات التخطيط باستخدام برنامج Plan Plus for outlook*
- *برمجة التخطيط والتنفيذ*
- *ورش عمل التميز فى الكتابة والتميز فى العروض والتميز فى الاجتماعات وهناك المزيد والمزيد*

اسمح لمؤسسة فرانكلين كوفى بأن تساعد مدرستك على تحقيق الامتياز

عندما يتطرق حديث الناس إلى المدارس الجيدة فإننا ننسى المواصفات التى يتكرر ذكرها: تعليم عالى الجودة ومعلمون أكفاء وقيادة إدارية فعالة. لكن كيف لمَدْرَسَة أن تنتقل من كونها مجرد مَدْرَسَة جيدة لتكون مَدْرَسَة ممتازة؟

من خلال عملنا المكثف مع آلاف المدارس والمقاطعات والجمعيات فقد توصلنا إلى كثير من التحديات التى يواجهها المعلمون مثل الإنجاز، وخلق ثقافة النجاح بين الطلاب، وتغيير اتجاهات التطلعات الاجتماعية، واشتراك الآباء والمجتمع فى العملية التعليمية؛ بالإضافة إلى سلسلة كبيرة من البرامج لتحسين النتائج فى كل تلك المجالات. إن مؤسسة فرانكلين كوفى تساعدكم ليس لجعل مدرستكم جيدة فحسب، بل ممتازة.

لم أسمع عن برامج أخرى أقوى من تلك التى تقدمها مؤسسة فرانكلين كوفى

ـ دكتور بدرو جارسيان ، متروبوليتان ناشفيل بابليك سكول ديستريكت

مبادئ مثبتة - عمليات مثبتة - نتائج مثبتة

عن طريق تبنى منهج شامل فى معالجه المشكلات من الداخل فقد أدت خدمات مؤسسة فرانكلين كوفى للتعليم إلى تحقيق نتائج مبهرة فى المدارس بجميع أنحاء العالم، ومنها:

- *زيادة الدرجات النهائية للطلاب بنسبة ٨١٪ على مدى أربع سنوات*
- *زيادة عدد الطلاب على نحو ملحوظ الذين يحصلون على مجموع إضافى يؤهلهم للالتحاق بالجامعة*
- *تحسين معدلات الحضور والتخرج*

ولك أن تتخيل ما تستطيع مؤسسة فرانكلين كوفى تقديمه لمدرستك

السمات المميزة للمدرسة العظيمة

تعمل الخدمات التعليمية لمؤسسة فرانكلين كوفى على تحقيق خمس نتائج ممتازة ومنها:

- ***أداء ثابت ومتميز.*** *المدراس العظيمة تتحسن لديها درجات الامتحانات ومعدلات التحاق طلابها بالجامعه على الدوام*
- ***ثقافه النجاح.*** *لدى المدرسة مدراء يفضلون العمل بهذه المدرسة العظيمة عن سواها*
- ***مساهمات غير مسبوقة.*** *المدارس العظيمة التى يتخرج منها طلاب لديهم الاستعداد ليشكلوا فارقا فى المجتمع*
- ***ولاء العميل*** *المدارس العظيمة تزرع الولاء فى نفوس الطلاب والآباء والمجتمع من حولها*

تساعدكم مؤسسة فرانكلين كوفى على بناء أسس راسخة من التميز من خلال:

- *طلاب فعالين*
- *معلمين ومدراء فعالين*
- *التركيز على تنفيذ أكثر أهداف المدرسة أهمية*

المدرسة العظيمة

التركيز / التنفيذ

- *مسح «XQ» للمؤسسة*
- *الضوابط الأربعة للتنفيذ*

معلمون / مدراء

- *برنامج العادات السبع للأشخاص الأكثر فعالية*
- *العادات السبع للمدراء*
- *المبادئ الإدارية اللازمة للقادة*

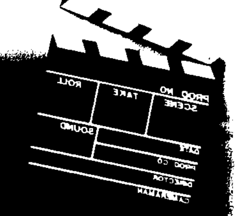
طلاب فعالون

- *العادات السبع للمراهقين الأكثر فعالية*
- *أهم ستة قرارات يتخذها المراهقون*

ضع مدرستك على طريق النجاح

للحصول على مزيد من المعلومات حول البرنامج المدرج أعلاه أو لمعرفه كيف يمكن لخدمات مؤسسة فرانكلين كوفى التعليمية أن تساعد مدرستكم على تحقيق نتائج غير مسبوقة، اتصل بالخط المجانى 1-8000-272-6839 وللمتصلين خارج الولايات المتحدة من فضلك اتصل بالرقم التالى، 001-801-342-6664 أو زر موقع www.franklincovey.com أو موقع www.7Habits4Teens.com





أفلام كوفى الكلاسيكية

أفلام كوفى الكلاسيكية : وهى أفلام أغلبها قديم شاهدتها عائلة كوفى مرات عدة؛ ويقتبسون منها كثيرا من العبارات فى محادثاتهم اليومية. وأكثرها يتناول موضوعات اعتيادية. ولم تربح جوائز بالضرورة. ولكن ليس هذا هو المهم؛ فهى أفلام لن تمل من تكرار مشاهدتها؛ إنها أفلام يجب أن تراها

Back to the Future (series)
Beauty and the Beast (Disney)
Ben Hur
A Christmas Story
Christmas Vacation
Dances with Wolves
Dirty Rotten Scoundrels
Dead Poets Society
Ever After
First Knight
Fletch
Groundhog Day
Heaven Can Wait
Home Alone
The Incredibles
Indiana Jones (series)
The In-Laws (1979)
A Knight's Tale
Life is Beautiful
The Lion King
A Little Princess
The Lord of the Rings (series)
The Man from Snowy River
Meet the Parents
My Fair Lady

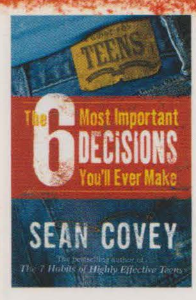
Nacho Libre
Napoleon Dynamite
Now You See Him, Now You Don't
Overboard
Pirates of the Caribbean
The Princess Bride
Quigley Down Under
Remember the Titans
Rocky (series)
Seems Like Old Times
Shanghai Noon
Signs
Spies Like Us
Star Wars (series)
The Ten Commandments
Three Amigos
They Call Me Trinity
Tommy Boy
A Walk to Remember
What About Bob?
What's Up, Doc?



شون كوفي هو كبير نواب رئيس مجلس الادارة للمبتكرات والمنتجات بمؤسسة فرانكلين كوفى. وهي مؤسسة ذات شهرة عالمية يكرس أعضاؤها مجهوداتهم لمساعدة الأفراد والمؤسسات الأخرى على الوصول للامتياز. وقد تخرج شون في جامعة بريجام يانج حاصلاً على الاجازة في اللغة الانجليزية ثم حصل بعد ذلك على درجة الماجستير في إدارة الأعمال من كلية هارفارد لادارة الأعمال. كظهير ربعى لفريق جامعة بريجام يانج، وقاد فريقه للفوز في مباراتين نهائيتين وحصل على العديد من الجوائز. وهو صاحب كتب *Fourth Down* and *Life to Go* والكتاب الذي بيع منه ما يزيد على ثلاثة ملايين نسخة في العالم كله وترجم الى أكثر من خمس عشرة لغة *The 7 Habits of Highly Effective Teens*. كما أنه خطيب محبوب يتناول قضايا الشباب والكبار.

ومن الأمور المحببة الى شون الذهاب للسينما وتناول الطعام المكسيكى والكتابة وانتاج الأفلام القصيرة واللعب مع أطفاله وقيادة دراجته النارية وقراءة فكاهيات Far Side وممارسة لعبة قذف كرات الألوان. ويلتزم بالحكمة القائلة: "لن يتوقف بك العمر عند سن واحدة. ولكنك يمكن أن تظل شابا للأبد". ويعيش هو وزوجته "ريبيكا" وأطفالهما في جبال روكى.

" هذا الكتاب أفضل من كتاب "شون" الأول، وكان كتابه الأول رائعا، فما بالكم بهذا الكتاب؛ على كل مراهق فى العالم أن يقرأ هذا الكتاب. وبالمناسبة فهو كتاب مسل". ـــ "مات كليموتشر"، مراهق.



اتخاذ القرارات السليمة فى الأوقات العصيبة

إن التحديات التى يواجهها المراهقون اليوم لهى أعتى من مثيلاتها فى أى وقت مضى: الضغوط الأكاديمية والتواصل مع الوالدين والسيل الإعلامى الجارف ومشكلات العلاقات العاطفية والانتهاك والبلطجة والادمان، والاكتئاب وضغوط الأقران، وهذا قليل من كثير. وسواء شئت أم أبيت، فإن الخيارات التى ينتقيها المراهقون خلال مواجهتهم لتلك التحديات قد تصنع أو تحطم مستقبلهم.

وفى هذا الكتاب، فإن "شون كوفى" – صاحب الكتاب الأكثر مبيعا على مستوى العالم *The 7 Habits of Highly Effective Teens* – يقدم للمراهقين النصيحة التى يحتاجونها ليحصلوا على المعلومات ويتخذوا قرارات حكيمة. وباستخدام قصص واقعية حدثت لمراهقين حول العالم، يوضح "شون" للمراهقين كيفية النجاح بالمدرسة وتكوين أصدقاء صالحين والتواصل مع الوالدين والتعامل بذكاء مع العلاقات العاطفية وتجنب أو التغلب على الادمان والتحلى بتقدير الذات والكثير والكثير. فهذا الكتاب المبتكر بكثرة رسومه الكرتونية والاقتباسات الملهمة والأسئلة الطريفة سيساعد المراهقين ليس على الحياة فحسب، وإنما على النجاح أيضا فى سنوات مراهقتهم وما بعدها.

وباستناد هذا الكتاب إلى كتاب *The 7 Habits of Highly Effective Teens*، فإنه مرشد لا غنى عنه للمراهقين فى كل مكان.

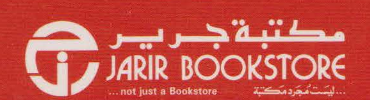
"هذا الكتاب سيعد المراهقين لمواجهة الضغوط واتخاذ القرارات الصائبة التى تشكل مصيرهم فى كل مكان على الفور". - بيتون ماينز، لاعب كرة قدم أمريكية، بفريق إنديانا بوليس، الحائز على لقب أغلى لاعب بالاتحاد الوطنى لكرة القدم الأمريكية مرتين، ولقب رامى الكرات المحترف ست مرات.

"رغم أن كلماتى سيكتنفها التحيز، بوسعى أن أقول دون تحفظ إن هذا الكتاب غير عادى؛ فأسلوبه ممتع وملهم. وهو كتاب على المراهقين قراءته، وكذلك من يتولون تربيتهم وتعليمهم وقيادتهم".
"ستيفن آر. كوفى"، صاحب كتاب العادات السبع للناس الأكثر فعالية؛ الكتاب الأكثر مبيعا.

" عندما أقدم النصح للأمهات، أوصيهن بحث أبنائهن المراهقين على قراءة هذا الكتاب، إن أردن لهم مستقبلا أفضل!". ـ "كاندان لايتنر"، مؤسسة جمعية "أمهات ضد الكحوليات".

"هذا الكتاب موضوع بشكل ممتاز فلكم أرغب أن يقرأ كل طلاب مقاطعتنا البالغ عددهم ٧٤,٠٠٠ طالب هذا الكتاب، بالإضافة إلى آبائهم وكل المعلمين البالغ عددهم ٦,٠٠٠ معلم، وأنا أحاول إيجاد سبيل كى أجعل هذا الكتاب إلزاميا على كل المراهقين فى ناشفيل". ـ "بيدرو جارسيا"، الحاصل على درجة الدكتوراه فى التربية الإدارية التعليمية، ومشرف بمدارس "ميتروبوليتان ناشفيل" الحكومية.

"يندر أن تجد كل هذا الكم من الإبداع والإلهام فى كتاب واحد". ـ "لارى كينج".



ISBN 628-1072-06-416-7

